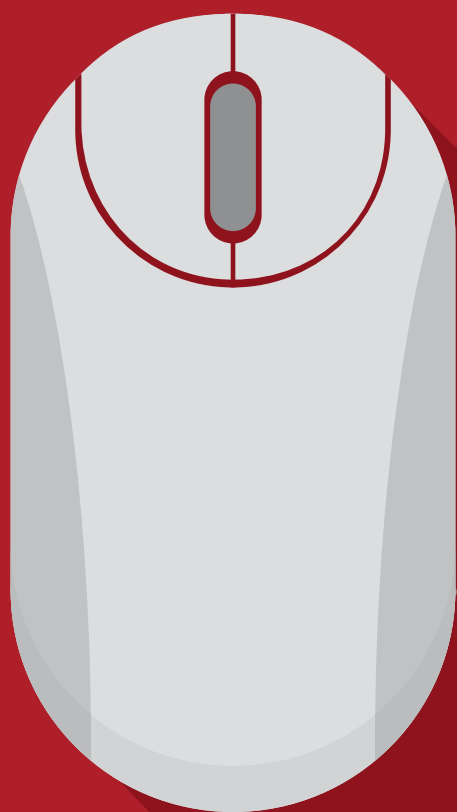


➤ **Programa de prevención del uso problemático de internet y redes sociales. “Clickeando”**



AJUNTAMENT DE VALÈNCIA
REGIDORIA DE SANITAT, SALUT I ESPORTS



**VNIVERSITAT
ID VALÈNCIA**

**PROGRAMA DE PREVENCIÓN
DEL USO PROBLEMÁTICO
DE INTERNET Y DE LAS REDES SOCIALES
“CLICKEANDO”**



AJUNTAMENT DE VALÈNCIA
REGIDORIA DE SANITAT, SALUT I ESPORTS



UPCCA
VALÈNCIA



UISVS
Unidad de Información e
Investigación Social y Sanitaria

VNIVERSITAT
DE VALÈNCIA

Autores:

Lorenzo Sánchez Pardo
Rocío Benito Corchete
Armando Serrano Badía
Rafael Aleixandre Benavent
Francisco-Jesús Bueno Cañigral

Colaboradores:

Amparo Gómez Requena
Antonia Arjona García
Juan Manuel Carrillo Villar

Edita:

Unidad de Prevención Comunitaria en Conductas Adictivas (UPCCA-València)
Plan Municipal de Drogodependencias y Otros Trastornos Adictivos (PMD)
Concejalía de Sanidad, Salud y Deportes
Ajuntament de València

ISBN: 978-84-9089-139-1

Imprime: Martín Impresores S.L

Depósito Legal: V-2794-2018

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	3
INTRODUCCIÓN	5
1. RELEVANCIA DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN EN LA ADOLESCENCIA	7
2. MARCO TEÓRICO-CONCEPTUAL DEL PROGRAMA	11
2.1. La naturaleza del problema	11
2.2. Factores asociados al uso problemático de Internet y las redes sociales	12
2.3. Modelos teóricos de referencia	15
2.4. Evidencia disponible en torno a las estrategias ensayadas en el campo de la prevención del uso problemático de las TIC	19
3. FUNDAMENTACIÓN DEL PROGRAMA	23
3.1. Extensión del problema: prevalencias del uso problemático de Internet y las redes sociales	23
3.2. Efectos negativos asociados al uso problemático de Internet y las redes sociales	24
3.3. Marco normativo/institucional de la acción municipal en la prevención de los trastornos adictivos	26
4. DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA	29
4.1. Características básicas	29
4.2. Líneas de actuación	29
4.3. Estrategias de intervención	30
4.4. Objetivos	31
4.5. Variables sobre las que incide el programa	32
4.6. Componentes	33
4.7. Contexto de aplicación	33
4.8. Población destinataria	33
4.9. Contenidos	33
4.10. Cronograma	45
4.11. Metodología general a seguir para la aplicación del programa	45
5. RESEÑAS BIBLIOGRÁFICAS	47
6. ANEXOS DEL PROGRAMA CLICKEANDO	55
6.1. Clickeando Primaria	55
6.2. Clickeando Secundaria	73
6.3. Clickeando Familias	93
6.4. Clickeando Profesorado	113

PRESENTACIÓN

Desde hace varios años es cada día más importante el uso de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TIC) basadas en Internet, teniendo un incremento cada vez mayor en todos los estamentos sociales, debido principalmente a la gran variedad de usos que estas ofrecen y a las innumerables ventajas que aportan a todas las personas que diariamente las utilizan.

Las TIC son elementos imprescindibles para que, en lo que acertadamente se ha denominado sociedad de la información, estemos cada vez más comunicados, informados, conectados o entretenidos. Hoy en día las diversas actividades que realizamos las personas no son comprensibles sin un mayor o menor uso diario de las TIC, ya que estas son herramientas imprescindibles en el ámbito laboral, en la interrelación personal, en la realización de compras, en las actividades de ocio y tiempo libre. Además, la inmediatez que ofrecen, favorece la abundancia de información y de comunicación, lo que a su vez genera mayor difusión y necesidad de sus usos.

La generalización del uso de las TIC, la incorporación permanente de más usuarios, la aparición de nuevos programas y de nuevas o diferentes aplicaciones más avanzadas que las anteriores, determinan cambios sociales muy importantes, generando en ocasiones unos usos problemáticos de las redes sociales y de internet por los jóvenes y también por las personas adultas. Ya que están adquiriendo mucha relevancia social los perfiles individuales de los/las usuarios/as, que en ocasiones puede rozar lo patológico en una cultura grupal donde prima el espectáculo, la conectividad, la presencia constante en las redes sociales y su adecuada retroalimentación. Así podemos explicar que fenómenos sociales actuales como el de los *influencers*, tenga tanta aceptación sobre todo entre la juventud, pues son personas con muchos seguidores en las redes sociales, que dan opiniones, marcan tendencias y pautas de conductas, todo ello con un gran afán por mostrar y divulgar su vida privada al público en general, pero preferentemente orientado hacia los/las seguidores/seguidoras.

En la Concejalía de Sanidad y Salud del Ajuntament de València, estamos trabajando intensamente durante esta legislatura en programas de información y formación para la prevención de las adicciones, tanto con sustancia como sin sustancia. Nos encontramos en ocasiones con jóvenes que ya manifiestan alteraciones en su conducta por el mal uso e incluso por el abuso del tiempo dedicado a las TIC.

Esto hace que sea fundamental fomentar el buen uso de las TIC, sobre todo entre la juventud, conscientes de la gran importancia que tienen en la actualidad y van a continuar teniendo. Entre todos/as debemos promover la existencia de una conciencia social de riesgos y daños provocados por determinadas conductas inadecuadas con estas tecnologías. Debemos, además contribuir a desarrollar habilidades y capacidades personales que reduzcan la vulnerabilidad frente a conductas susceptibles de provocar adicción y promover conductas y hábitos de vida saludables y el uso adecuado de las nuevas tecnologías.

Por esta razón y a través del Servicio de Drogodependencias – Unidad de Prevención de Conductas Adictivas (UPCCA-València), publicamos en esta nueva monografía el **Programa de prevención del uso problemático de internet y de las redes sociales “Clickeando”**, que estamos realizando y vamos a potenciar en el futuro, en cumplimiento del Plan Municipal sobre Trastornos Adictivos 2016-2021, elaborado por la Concejalía de Sanidad y Salud del Ajuntament de València, de acuerdo a los criterios fijados en el Plan

Estratégico sobre Trastornos Adictivos de la Generalitat Valenciana, con el que en este apartado concreto, buscamos la consecución de dos objetivos estratégicos, que son:

- Impulsar actividades de carácter preventivo en el ámbito escolar, interviniendo en los tres estamentos que componen la comunidad educativa: padres y madres, profesorado y alumnado.
- Favorecer el desarrollo de habilidades educativas y formativas en las madres y en los padres, de cara a una mejor capacitación para ejercer su tarea como padres y madres, y a prevenir la aparición de consumos de sustancias y de otros trastornos adictivos.

Cada día se hace más patente la importancia que tiene la adecuada información y formación que deben tener los padres y las madres ante los avances imparable de la sociedad de la información, para que las puedan trasladar a sus hijas e hijos y también hacer uso conjunto de todas las oportunidades que las TIC les ofrece en su desarrollo personal.

MAITE GIRAU MELIÀ
Concejala de Sanidad, Salud y Deportes

INTRODUCCIÓN

El Plan Municipal de Drogodependencias y Otros Trastornos Adictivos / Unitat de Prevenció Comunitaria en Conductes Addictives (PMD/UPCCA-València) de la Regidoria de Sanitat i Salut del Ajuntament de València está realizando durante nueve cursos escolares los **Talleres Clickeando** en los Centros Educativos de la ciudad de Valencia que lo solicitan, con la finalidad de prevenir las adicciones a las Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TIC) y con el objetivo general de que el alumnado de dichos Centros Educativos realicen un buen uso de las mismas.

La realización de dichos Talleres ha sido valorada muy satisfactoriamente por el profesorado, orientadores y equipos directivos de los Centros Educativos que han participado en los mismos, así como por los más de 16.000 alumnos y alumnas que los han realizado en el transcurso de estos años.

Los **Talleres “Clickeando”** han sido creados y testados por los profesionales de Prevención Escolar del PMD/UPCCA-València, **Rocío Benito Corchete**, Trabajadora Social y **Armando Serrano Badía**, Psicólogo. Ambos han contado con la colaboración en el transcurso de estos años de cuarenta y ocho estudiantes del Grado de Psicología de la Universitat de València, que han realizado sus prácticas curriculares en el Servicio de Drogodependencias; de nueve Técnicos/as de Audiovisuales y de dos Técnicas de Diseño Gráfico, provenientes de las actividades de fomento del primer empleo impulsadas por el Ajuntament de València, que las han desarrollado también en el Servicio de Drogodependencias. La relación nominal de todas estas personas se encuentra en el apartado 6 Anexos de Clickeando.

Para parte de la Descripción del Programa, en el apartado 4 del **Programa de prevención del uso problemático de internet y de las redes sociales “Clickeando”**, se han utilizado como base documental las guías didácticas empleadas en la realización de los Talleres Clickeando, facilitadas por los técnicos de Prevención Escolar del PMD/UPCCA-València, autores de las mismas.

En la presente monografía se describen ampliamente la relevancia de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) en la sociedad actual con especial énfasis en la adolescencia, el marco teórico y conceptual que ampara el Programa, así como la fundamentación y descripción del mismo, con las correspondientes referencias bibliográficas que validan y fundamentan desde el punto de vista científico la pertinencia, actualidad y oportunidad del **Programa de prevención del uso problemático de internet y de las redes sociales “Clickeando”**. Al final de la misma en el apartado 6 Anexos se recogen los cuatro *power points* de Clickeando (Primaria, Secundaria, Familias y Profesorado) que se utilizan como materiales didácticos para la impartición de los Talleres.

Con la confianza de que este Programa sea útil para toda la ciudadanía, pero especialmente para la población adolescente, profesores, madres y padres, a quien va dirigido, agradezco a todos los profesionales del Servicio de Drogodependencias y de la Universitat de València que han participado en la elaboración del mismo por su esfuerzo y dedicación entusiasta.

Francisco-Jesús Bueno Cañigral
Jefe de Servicio de Drogodependencias

1. RELEVANCIA DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN EN LA ADOLESCENCIA

Las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) basadas en Internet han conocido un crecimiento vertiginoso en las últimas décadas. Sus múltiples usos y ventajas explican por qué estas tecnologías se han convertido en elementos casi imprescindibles en nuestra vida diaria. Utilizamos las TIC para mantenernos informados, estudiar, trabajar, divertirnos, estar en contacto con amistades y familiares, compartir experiencias u opiniones, realizar compras o acceder a múltiples servicios.

La irrupción de Internet, de las redes sociales (Facebook, Instagram, Twitter, Youtube, etc.), los teléfonos móviles inteligentes o Smartphone, de aplicaciones de mensajería como WhatsApp y de otros muchos soportes y herramientas digitales han provocado grandes cambios en nuestra forma de relacionarnos y comunicarnos, de acceder y difundir la información, estudiar, trabajar, divertirnos y ocupar el tiempo libre.

Algunas de las características de estas tecnologías (distanciamiento físico, manejo del tiempo, inmediatez o respuesta rápida, retroalimentación, interactividad, dinamismo o el anonimato) resultan especialmente atractivas para adolescentes y jóvenes, a quienes les resulta más sencillo comunicarse a través de WhatsApp, las redes sociales u otros soportes digitales que hacerlo cara a cara (Castells, 2009; Echeburúa y de Corral, 2010; McKenna y Bargh, 2000). Las relaciones personales virtuales son más fluidas y generan menor ansiedad y tensión que en la vida real, aspectos relevantes en la adolescencia, una etapa del desarrollo donde las inseguridades y la falta de habilidades sociales son relativamente frecuentes.

Aunque las motivaciones de la población adolescente para utilizar las TIC son similares a las de la población adulta, algunas de ellas adquieren un significado especial para este colectivo. Ciertas aplicaciones y servicios de Internet y las redes sociales son usadas por adolescentes de ambos sexos para satisfacer una serie de necesidades psicológicas críticas en esa etapa del desarrollo como: contar con un canal de comunicación permanente que les permita hacerse visibles ante los demás, estar conectados con sus amigas y amigos, relacionarse con sus iguales (bien para entablar nuevas relaciones, bien para mantener relaciones ya establecidas), consolidar el sentido de pertenencia al grupo, sentirse integrados, construir y/o afianzar su identidad personal y social y ganar notoriedad e influencia (Castel, 2009; Kuss y Griffiths, 2011; Ryan et al., 2014). Además las TIC permiten a chicas y chicos satisfacer su necesidad de independencia y autonomía, de búsqueda de sensaciones y experiencias nuevas y el establecimiento de vínculos o relaciones afectivas sin las barreras que la comunicación cara a cara supone para las personas tímidas o con escasas habilidades sociales (Chóliz, 2017). Por su parte las redes sociales les permiten asumir identidades y vivir experiencias y situaciones que no serían posibles en el mundo real (ser y hacer aquello que no está a su alcance).

Ello explica por qué las TIC se han convertido en un elemento fundamental en los procesos de socialización e integración social de la población adolescente, permanentemente interconectada con sus iguales y con el mundo exterior (De la Villa-Moral y Suárez 2016).

Las redes sociales facilitan la interacción social, la creación de comunidades virtuales, la conexión constante de la población usuaria de las mismas y una serie de recompensa inmediatas asociadas a su uso. Participar en múltiples grupos de WhatsApp, tener muchos amigos y seguidores en las redes sociales, recibir muchos "me gusta" o comentarios

positivos de las publicaciones en redes sociales o que las mismas sean compartidas, ayuda a muchas personas a sentirse bien, a percibir que no están solas o aisladas, a que están conectadas, a que forman parte de una (gran) comunidad en la que se sienten aceptadas. Publicar un post, compartir un estado, dar un "me gusta", dejar un comentario o enviar una invitación en línea permite generar un sentido de pertenencia y reforzar la autoestima a través de la sensación de compartir (Kuss y Griffiths, 2011). Algunos estudios (Tsitsika, Tzavela y Mavromati 2012) destacan la contribución de Internet al empoderamiento de las y los adolescentes a través de encuentros o experiencias en línea positivas, en particular de quienes presentan mayores déficits en sus habilidades sociales y de comunicación, lo que les haría más vulnerables al desarrollo de conductas disfuncionales en Internet.

Estos sentimientos agradables estimulan la dopamina, un neurotransmisor conocido como la "molécula de la felicidad o recompensa", mecanismo que favorecería el uso compulsivo de Internet, puesto que la recompensa o el placer recibido al usar Internet o las redes sociales condiciona la mente humana para anhelar más, actuando como reforzador de la conducta.

El sentimiento de pertenencia e integración grupal junto con la sensación placentera asociada al uso de las redes sociales e Internet pueden estimular una mayor frecuencia y duración de navegación, que podría derivar en un uso problemático y/o adictivo de estas herramientas, provocado por un déficit de autorregulación conductual que se traduce en un empleo habitual y sin control (Boyd, 2014; Ryan et al., 2014).

Estar permanentemente conectados a Internet y las redes sociales (la hiperconectividad) es una norma cultural aceptada por la mayoría de adolescentes, un que define a este colectivo (Kuss y Griffiths, 2017). La popularidad de las redes sociales y el elevado compromiso con ellas se asocian con la capacidad para satisfacer sus necesidades de afiliación/asociación, reconocimiento y autorrealización, al brindar la posibilidad de obtener apoyo social y autoexpresión (Riva, Wiederhold y Cipresso, 2016). Las necesidades de afiliación se satisfacen a través de la función de conexión que ofrecen las redes sociales, las necesidades de reconocimiento en base al número de "amigos" y de los "me gusta" recibidos en comparación a los demás y, finalmente, las necesidades de autorrealización al permitir presentarse de la manera en la que cada persona desea hacerlo.

Recientes investigaciones sugieren que el alto compromiso o implicación en el uso de las redes sociales se debe a lo que se ha denominado "miedo a perderse algo" o temor a quedar excluidas/os de algún evento o a que otras personas puedan estar teniendo experiencias gratificantes de las cuales una/uno está ausente, lo que lleva a las personas que sufren este síndrome a mantenerse conectadas a Internet. Así, un nivel alto de este temor actuaría como predictor del uso problemático de las redes sociales (Buglass et al., 2017; Gil, Chamarro y Oberst, 2016; Oberst et al., 2017).

Estar conectados con los iguales, sentirse aceptados e integrados en un grupo o una comunidad (virtual) es sin duda la razón fundamental por la que chicas y chicos utilizan Internet y las redes sociales. De hecho, no usar estas herramientas tecnológicas supone para adolescentes y jóvenes el riesgo de ser excluidos por sus iguales, puesto que todo discurre a través de las redes sociales o de WhatsApp, incluso la organización de las actividades que se llevan a cabo de forma presencial.

En suma, la hiperconectividad como vínculo relacional y la importancia de las redes sociales como mecanismo para la integración social están en la base de la sobreutilización de las redes sociales e Internet por parte de adolescentes y jóvenes, vinculándose con el uso problemático o adictivo de estas tecnologías.

Por ello, y a pesar de los incuestionables beneficios y ventajas que aportan las tecnologías de la información y la comunicación en múltiples ámbitos, en los últimos años están creciendo rápidamente los problemas asociados al uso inadecuado de estas tecnologías entre la población adolescente y joven, ante la incapacidad de muchas personas para controlar su uso. En paralelo al incremento de los casos de uso problemáticos o aditivo de Internet y las redes sociales, se observa como en estos espacios virtuales se reproducen diversas conductas de riesgo o problemáticas, como el ciberacoso, el sexting, el grooming, el acceso a contenidos inapropiados (violentos, racistas, pornográficos, que incitan al odio, etc.), las relaciones inapropiadas con desconocidos, la falta de privacidad y/o difusión de datos personales o el uso indebido de los mismos (Sánchez et al., 2015).

Preocupa también el impacto de Internet y las redes sociales sobre la comunicación, puesto que la inmediatez de la misma, junto con la ausencia de ciertos elementos cualitativos en la comunicación virtual (miradas, gestos, etc.), podría empobrecer la misma e impedir el contacto directo entre adolescentes y jóvenes. De hecho, la satisfacción de las necesidades de sociabilidad y socialización a través de Internet y las redes sociales inhibe el establecimiento de relaciones personales y sociales más cercanas. (Flora, 2004).

Tenemos por delante un reto por superar como es el de educar a la población adolescente para que haga un uso seguro y saludable de Internet y las redes sociales, en un entorno cultural que estimula y potencia el uso de las TIC en todos los ámbitos de la vida.

2. MARCO TEÓRICO-CONCEPTUAL DEL PROGRAMA

En el campo de la prevención del uso problemático de las TIC las dimensiones teórica y práctica están íntimamente interrelacionadas, puesto que la teoría orienta la acción y cumple funciones relevantes en el desarrollo y la evaluación de los programas. Disponer y explicitar el marco teórico-conceptual en el que se apoya el programa resulta esencial para conectar teoría y práctica. El proceso de elección de las estrategias, los objetivos y las intervenciones a incorporar a los programas destinados a prevenir los usos problemáticos de las TIC debe estar precedido de la selección de uno o varios modelos teóricos que expliquen los motivos que llevan a determinadas personas a mantener estas conductas, las interacciones entre los diversos factores (de riesgo y protección) asociados a las mismas, los procesos que contribuyen al mantenimiento de ciertos usos desadaptativos de Internet y las redes sociales y a identificar los posibles cambios o resultados que se generarán con la intervención preventiva a corto, medio y largo plazo.

Existe un gran número de teorías, algunas contrapuestas y otras complementarias, que tratan de explicar la génesis y la evolución de las adicciones y, en particular, del uso problemático y/o adictivo de Internet y las redes sociales. La existencia de múltiples teorías no es más que el reflejo de que el uso problemático y/o adictivo de estas tecnologías es un problema complejo, multideterminado y multidimensional. El hecho de que cualquier programa preventivo deba, necesariamente, identificar la base teórica en la que se apoya no significa que el programa deba estar fundamentado en un único modelo teórico. En ausencia de teorías capaces de explicar en su totalidad el comportamiento humano, resulta habitual que los programas de prevención se apoyen en varios modelos teóricos, capaces de explicar de forma coherente y lógica aspectos relevantes de la relación que los seres humanos mantienen con estas tecnologías.

A continuación se describen las principales bases teóricas en las que se apoya el **Programa de prevención del uso problemático de Internet y las redes sociales**.

2.1. La naturaleza del problema

La reiteración de ciertas conductas y actividades cotidianas, en sí mismas inocuas, puede generar trastornos adictivos que interfieren gravemente en la vida cotidiana de las personas afectadas. Son las denominadas adicciones comportamentales o adicciones sin sustancias (Tabla 1), entre las que se incluyen los comportamientos compulsivos en las redes sociales e Internet, si bien no existe consenso al respecto entre la comunidad científica.

Tabla 1. Tipología de adicciones comportamentales o sin sustancia.

<ul style="list-style-type: none">▪ Adicción al juego▪ Adicción al sexo▪ Adicción a las compras▪ Adicción a la comida▪ Adicción al trabajo▪ Adicción al ejercicio físico	<ul style="list-style-type: none">▪ Adicción a las nuevas tecnologías:<ul style="list-style-type: none">Adicción a InternetAdicción a redes socialesAdicción a videojuegosAdicción al móvil/smarphoneAdicción al ciberjuego
---	---

Fuente: Mora, F., Dolengevich, H., Quintero, J. (2015). Protocolo de tratamiento de las adicciones sin sustancia psicoactiva. Medicine. Programa de Formación Médica Continuada Acreditado 11(86):5157-5160.

La adicción a Internet y a las redes sociales se asocia a un uso compulsivo y prolongado de estas tecnologías, que afecta negativamente la vida diaria de las personas que mantienen estas conductas. Young (1998) conceptualizó la adicción a Internet como un deterioro centrado en el control de su uso que tiene manifestaciones sintomáticas a nivel cognitivo, conductual y fisiológico, y en el que se llega a hacer un uso excesivo de Internet que acarrea como consecuencias la distorsión de los objetivos personales, familiares y profesionales. Este trastorno ha sido definido como un patrón de comportamiento caracterizado por la pérdida de control sobre el uso de Internet, una conducta que conduce potencialmente al aislamiento y al descuido de las relaciones sociales, las actividades académicas y recreativas, la salud y la higiene personal (Tsitsika, A.K., Tzavela, E., Mavromati, 2012). Por su parte, la adicción a las redes sociales se ha definido como estar demasiado preocupado por ellas, sentir una fuerte motivación para iniciar una sesión o usar las redes sociales y dedicarles tanto tiempo y esfuerzo que perjudica otras actividades sociales, los estudios, el trabajo, las relaciones interpersonales y la salud psicológica y el bienestar (Andreassen y Pallesen, 2014).

Las adicciones comportamentales presentan características clínicas similares a las adicciones con sustancia, como la pérdida de control sobre la conducta, la excitación excesiva antes de realizar dicha conducta y el alivio en el momento de realizarla. Aunque inicialmente las conductas adictivas están controladas por reforzadores positivos (el aspecto placentero de la conducta), estas acaban siendo controladas por reforzadores negativos (el alivio de la tensión emocional). Por ello, mientras que las personas que no presentan adicción se conectan a Internet o usan las redes sociales por la utilidad o el placer que les produce, las personas adictas mantienen estas actividades para aliviar el malestar emocional que les genera la ausencia de las mismas (Mora, Dolengevich y Quintero, 2015).

Múltiples investigaciones (Andreassen y Pallesen, 2014; Echeburúa, 2012; Echeburúa y de Corral, 2010; García del Castillo, 2013; Griffiths, 2005; Kuss y López-Fernández, 2016) revelan las similitudes existentes entre las adicciones con sustancias y las adicciones a Internet y/o a las redes sociales, identificando siete síntomas comunes:

- 1) Prominencia (estar conectado a Internet o interactuar en las redes sociales domina el pensamiento y la conducta de la persona).
- 2) Modificación del estado de ánimo (participar en estas actividades se asocia a la mejora del estado de ánimo o a estados emocionales agradables).
- 3) Tolerancia (necesidad de aumentar progresivamente el tiempo de conexión).
- 4) Conflicto (la actividad genera conflictos en las relaciones interpersonales).
- 5) Problemas (familiares, académicos, de salud, aislamiento, etc.).
- 6) Abstinencia (presencia de síntomas físicos y emocionales desagradables –irritabilidad, ansiedad, depresión- cuando no es posible la conexión a Internet o el uso de redes sociales).
- 7) Recaída (los adictos vuelven rápidamente a hacer un uso excesivo de Internet o las redes sociales tras un período de abstinencia).

Desde su aparición en la literatura científica, la adicción a Internet ha estado acompañada de controversia sobre su definición y conceptualización. A pesar de que en la misma se defiende mayoritariamente la existencia de la adicción a las nuevas tecnologías y de que hay una amplia evidencia que señala que el uso excesivo de Internet y las redes sociales puede ser particularmente adictivo y provocar síntomas similares a los que sufren las personas con adicción a sustancias, lo cierto es que la adicción a Internet y a las redes sociales no están reconocidas ni incorporadas en la nosología psiquiátrica actual (APA, 2013; OMS, 1992). No

obstante, hay algunos indicios de que esta situación podría cambiar, como el hecho de que la OMS incluya en el borrador de la próxima edición de la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11) el trastorno por videojuegos.

Algunos autores (Pérez del Río, 2014) señalan que el potencial adictivo de las nuevas tecnologías es meramente especulativo, al no existir una base empírica suficientemente fundamentada. De hecho existe una importante controversia en el campo de la investigación sobre la posible sobre-patologización de lo que podrían ser expresiones extremas de comportamientos normales de la vida cotidiana (Billieux et al., 2015; Kardefelt-Winther et al., 2017; Kuss y Griffiths, 2017), así como acerca de cuál es el término más apropiado para describir el fenómeno. Es habitual el uso en la literatura científica de expresiones como uso problemático, uso compulsivo, uso desadaptativo o adicción a Internet y/o a las redes sociales para describir comportamientos en muchas ocasiones similares.

La falta de consenso en la comunidad científica sobre los criterios diagnósticos aplicables a las distintas conductas de uso de las TIC, debido a las dificultades para discriminar adecuadamente entre comportamientos (en principio) normales y patológicos susceptibles de ser considerados como adictivos (García del Castillo, 2013), provoca que la adicción a Internet y a las redes sociales se encuentran en un cierto estado de indefinición.

Para superar esta situación algunos autores (Anderson, Steen y Stavropoulos, 2016) sugieren enfocar las conductas de uso de Internet/redes sociales y de uso problemático como un continuo, que va del uso saludable al uso problemático o excesivo. En el caso de la adicción a internet y las redes sociales el trastorno se instaura de forma progresiva, siendo el deseo irrefrenable o la obsesión por comprobar reiteradamente los chats, mensajes de WhatsApp o el correo electrónico o la dedicación de un tiempo creciente a usar estas tecnologías los primeros síntomas que alertan de su uso problemático. Esta incapacidad de controlar el uso de Internet y las redes sociales provoca con el paso del tiempo el abandono de otras actividades y obligaciones (académicas, laborales, familiares), aislamiento social y distintos cambios psicológicos (ansiedad, alteraciones de humor, etc.).

No obstante, conviene destacar que un uso excesivo de Internet y las redes sociales (utilizar estas herramientas con frecuencia y/o dedicarles mucho tiempo) no presupone la existencia de un uso problemático o adictivo de las mismas. La adicción a las redes sociales es cualitativamente diferente de la dedicación de un tiempo excesivo a las mismas, ya que las personas pueden pasar muchas horas en estas plataformas o conectarse a ellas nada más levantarse o antes de dormirse por numerosas razones, sin ser adictas.

Lo que realmente diferencia el uso excesivo Internet y/o de las redes sociales (una conducta relativamente normal que ocasionalmente mantienen muchas personas) y la adicción a estas tecnologías es que la adicción está asociada a consecuencias adversas y que el uso de Internet y/o de las redes sociales se vuelve incontrolable y compulsivo (la adicción se caracteriza por el uso incontrolable y nocivo de estas tecnologías, favorecido por el fácil acceso a las mismas). Mientras que las personas excesivamente comprometidas con Internet y/o las redes sociales mantienen el control (Shaffer et al., 2004) y aprecian otras actividades, los adictos rechazan cualquier actividad que interfiera o impida su uso y mantienen el patrón de comportamiento a pesar de que el mismo les provoque consecuencias no deseadas. Por tanto, lo relevante en las adicciones comportamentales no es el tipo de conducta implicada, sino el hecho de que la persona afectada pierde el control sobre la actividad elegida, repitiendo o manteniendo la misma a pesar de las consecuencias adversas que le produce.

2.2. Factores asociados al uso problemático de Internet y las redes sociales

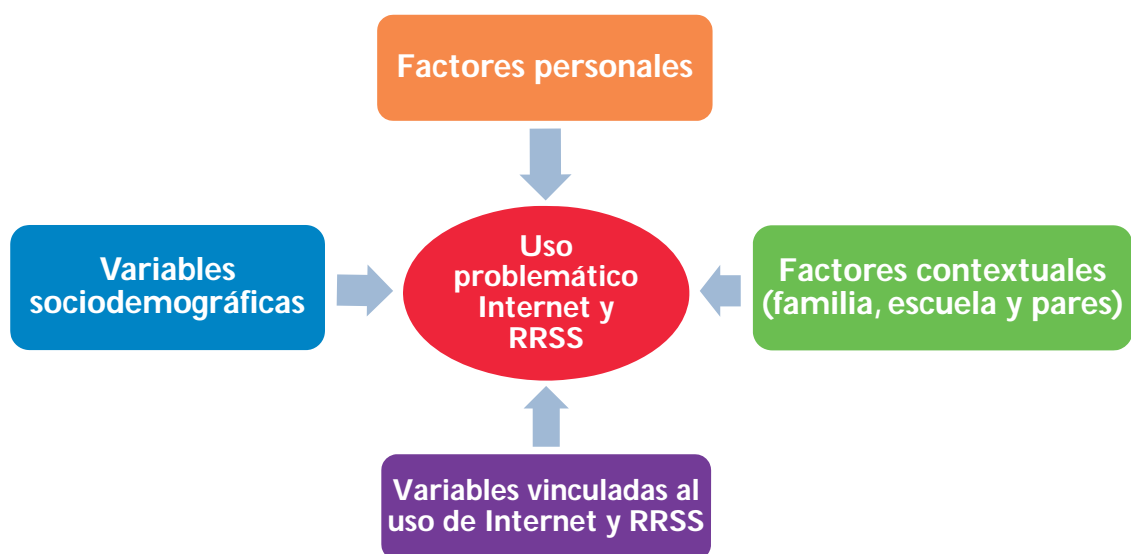
El uso problemático de Internet o de las redes sociales está condicionado por una doble influencia. Por una lado diversos factores de tipo personal, familiar, social o ambientales que incrementan la vulnerabilidad frente a esta conducta (factores de riesgo), por otro ciertos atributos o características individuales, familiares, sociales o ambientales inhiben, reducen o atenúan la probabilidad del uso problemático de estas tecnologías (factores de protección).

Los factores asociados a la aparición de las adicciones comportamentales y los procesos que propician su consolidación son similares a los de las adicciones a sustancias, lo que explica que buena parte de las estrategias adoptadas para prevenir el uso problemático de las TIC coincidan con las que se aplican desde hace años para prevenir el consumo de drogas.

2.2.1. Factores de riesgo

Son múltiples los factores de riesgo o variables que incrementan la vulnerabilidad frente al uso problemático o desadaptativo de Internet y las redes sociales (Kuss y López-Fernández, 2016), que pueden agruparse en las siguientes categorías (Figura 1):

Figura 1. Factores de riesgo asociados al uso problemático de Internet y las redes sociales.



a) Variables sociodemográficas:

Ciertas variables sociodemográficas como el género, la edad y los ingresos familiares se asocian al uso problemático de Internet y las redes sociales:

- Género: la mayoría de estudios concluyen que los hombres presentan un riesgo significativamente mayor de desarrollar un uso problemático de Internet (Chen; Chen y Gau, 2015; Choo et al., 2015; Hong et al., 2014; Yu y Shek, 2013).
- Edad: la adolescencia se considera el período de mayor vulnerabilidad para el desarrollo de conductas de uso problemático y/o adictivo de Internet y las redes sociales, puesto que las y los adolescentes son quienes se conectan a Internet y usan las redes sociales con más frecuencia y porque tienden a buscar sensaciones nuevas (Batalla, Muñoz y Ortega, 2012; Echeburúa y Requesens, 2012; Sánchez-Carbonell et al., 2008).

- Nivel de ingresos familiares: cuanto mayor es el nivel de ingresos familiares mayor es el nivel de riesgo (Ak, Koruklu y Yilmaz, 2013; Cao et al., 2011).

b) Factores individuales o personales:

Dentro de la categoría de factores de riesgo individuales se incluyen diversos factores psicosociales y características psicopatológicas, entre los que destacan:

- Rasgos de la personalidad: neuroticismo (inestabilidad emocional), impulsividad, bajo nivel de autocontrol (Kuss et al., 2013, Puerta-Cortés y Carbonell, 2014; Stavropoulos et al., 2015; Thorsteinsson y Davey, 2014; van der Aa et al., 2009), hostilidad, vulnerabilidad a los incentivos inmediatos y sensibilidad a la recompensa (Gámez-Guadix et al., 2015) e introversión (Moral y Suárez, 2016; van der Aa et al., 2009).
- Estilos de afrontamiento inadecuados ante situaciones adversas cotidianas relacionadas con el manejo del estrés y los problemas de regulación emocional (Caplan, 2010; Echeburúa y Requesens, 2012; Estévez et al., 2014; Gómes y Sendín, 2014; Griffiths y Parke, 2010; Moral y Suárez, 2016).
- Características cognitivas o estados de ánimo: irritabilidad, disforia, pensamientos negativos (García et al., 2008), intolerancia a estímulos displacenteros físicos y psíquicos, búsqueda exagerada de emociones intensas (Echeburúa, 2013), búsqueda de novedades (Estévez et al., 2009), sensación de tensión creciente, sentimientos de culpa y estados disociativos sin distinción entre el mundo real y el virtual.
- Timidez excesiva, baja autoestima y rechazo de la imagen corporal (Gonzales y Hancock, 2011; Steinfield, Ellison y Lampe, 2008; Zywicki y Danowski, 2008).
- El uso de Internet para la regulación del estado de ánimo (Gamez-Guadix, Villa-George y Calvete, 2012), elevado nivel de estrés (Lam et al., 2009), baja satisfacción con la vida (Cao et al., 2011; Wang et al., 2013), bajo bienestar (van der Aa et al., 2009), soledad (Ang et al., 2012, Cao et al., 2011) y preferencia por la interacción social en línea (Gamez-Guadix, Villa-George y Calvete, 2012).
- Habilidades sociales y de comunicación deficitarias (ineficacia en la expresión de habilidades comunicativas y relacionales), que implican la escasez de relaciones interpersonales y la formación de relaciones ficticias (Cía, 2013; Echeburúa y de Corral, 2010; Moral y Suárez, 2016).
- Características psicopatológicas: desórdenes psiquiátricos previos o características psicopatológicas como ansiedad, ansiedad social, depresión, fobia social, trastorno por déficit de atención e hiperactividad, trastorno obsesivo compulsivo y trastorno de espectro autista (Castro y Moral, 2017; Ciarrochi et al., 2016; Dong et al., 2011; Estévez et al., 2009). No obstante, algunas de estas variables se han identificado como efectos del uso problemático de estas tecnologías, lo que apuntaría a una relación bidireccional entre la salud mental y el uso problemático de Internet y/o las redes sociales: aunque la mala salud mental puede ser un precursor de estas conductas, también el uso problemático de Internet y las redes sociales puede predecir una mala salud mental.

c) Factores contextuales:

Contexto familiar

- Conflictividad familiar (Lam et al., 2009; Wang et al., 2011; Yen et al., 2009).
- Entornos familiares rígidos, con estilos educativos autoritarios (Echeburúa y Requesens, 2012).

- Entornos familiares permisivos o desestructurados, con normas inexistentes o inconsistentes (Echeburúa y Requesens, 2012).
- Escasa supervisión parental (Chen et al., 2015; Lin, Lin y Wu, 2009; Yen et al., 2009).
- Comportamientos obsesivos en las redes sociales y/o Internet en modelos cercanos, como padres o hermanos (Kuss y Griffiths, 2011).
- Bajo funcionamiento familiar (Ko et al., 2007).
- Vínculo parental débil (Siomos et al., 2012).
- Escaso apoyo familiar percibido (Moral y Suárez, 2016).

Contexto académico/escolar

- Bajo rendimiento académico (Chen, Chen y Gau, 2015; Mythily, Qiu y Winslow, 2008; Xu et al., 2012). No obstante, esta variable ha sido señalada como efecto del uso problemático de Internet y/o las redes sociales, lo que señala la existencia de una relación bidireccional entre la disposición académica y uso problemático de Internet.
- Malas relaciones con la escuela (Lam et al., 2009; Yen et al., 2009).
- Limitadas actividades extracurriculares (Wang et al., 2013).

Contexto grupo de pares

- Relaciones disfuncionales con los pares (Chen, Chen y Gau, 2015; Willoughby, 2008).
- Relaciones con iguales que abusan de las TIC (Echeburúa y Requesens, 2012).
- Escasez de vínculos sociales fuera de Internet y las redes sociales (Pelling y White, 2009), pobres relaciones sociales y aislamiento social (Echeburúa y Requesens, 2012).
- Afiliación con compañeros que tienen bajos niveles de aceptación social (Vondráčková y Gabrhelík 2016).

d) Variables de uso de Internet y redes sociales:

- Edad temprana de la primera exposición a Internet y/o las redes sociales (Wang, Chen y Chen, 2013).
- Elevada frecuencia y duración del uso de Internet (Bağatarhan y Siyez, 2017; Cao et al., 2011; Fu et al., 2010; Kuss, Griffiths y Binder, 2013; Kuss y López-Fernández, 2016; Lin, Ko y Wu, 2010; Wang et al., 2011; Xu et al., 2012; Yang y Tung, 2007).
- Uso de Internet con fines de entretenimiento (Cao et al., 2011; Lin, Lin y Wu, 2009).
- Uso de Internet para juegos en línea (Carbonell et al., 2012; King et al., 2013; Ko et al., 2007; Kuss et al., 2013; Siomos et al., 2012; Stavropoulos et al., 2015; van Rooij et al., 2010; Xu y Yuan, 2008).
- Escasa comunicación parental sobre el uso de Internet y la ausencia de reglas sobre los tiempos de uso de Internet y sobre el uso de Internet en general (Mythily, Qiu y Winslow, 2008; van den Eijnden et al., 2010).

2.2.2. Factores de protección

Existen ciertos atributos personales, factores psicosociales, familiares y sociales que actúan minimizando el riesgo de que la población adolescente se implique en conductas de uso problemático de Internet o redes sociales que, en consecuencia, deben ser potenciados en el marco de los programas de prevención. Entre ellos se incluyen:

a) Factores personales:

- Elevada autoestima.
- Altos niveles de autocontrol (Echeburúa y Requesens, 2012; Hong et al., 2014).
- Afrontamiento adecuado del estrés.
- Satisfacción con la vida.
- Desarrollo (adolescente) positivo (Yu y Shek, 2013).
- Capacidad de afrontamiento y resolución de problemas.
- Actitud positiva para superar las adversidades cotidianas.
- Habilidades sociales y de comunicación.
- Ocupación saludable del tiempo libre.

b) Factores familiares:

- Comunicación y diálogo entre las personas que integran la familia
- Apoyo emocional parental.
- Existencia de normas y límites precisos que regulen la vida familiar.
- Entorno familiar hogareño con buena comunicación sobre el uso de Internet (van den Eijnden et al., 2010; Yu y Shek, 2013).

c) Factores escolares/académicos:

- Elevado compromiso escolar (Yu et al., 2015).
- Adecuada orientación académica (Hong et al., 2014; Willoughby, 2008).
- Elevado apoyo percibido del personal docente (Yu, Li y Zhang, 2015).
- Ambiente positivo en el aula (Yu, Li y Zhang, 2015).

d) Factores asociados a los pares:

- Relaciones de pares funcionales (Chen, Chen y Gau, 2015; Willoughby, 2008).

2.3. Modelos teóricos de referencia

Como en el caso de las adicciones con sustancias, no existe un único modelo capaz de explicar por sí solo por qué ciertas personas acaban desarrollando patrones desadaptativos de uso de Internet o las redes sociales. No obstante, la investigación ha señalado el papel relevante de distintos factores y mecanismos en este proceso, entre los que se incluyen:

- Ciertos rasgos psicológicos como la ansiedad social, los problemas de manejo del estrés y la baja autoestima, que explicarían la preferencia de algunas personas por la interacción social a través de la Red para satisfacer sus necesidades psicosociales.
- Los déficits en sus habilidades sociales, que decantarían sus preferencias por los contextos virtuales para relacionarse con otras personas, al permitirles controlar sus interacciones sociales, evitar el estrés generado por la comunicación cara a cara y controlar su auto-presentación a través de sus perfiles en las redes sociales (Castro y Moral, 2017; Ryan et al., 2014). De hecho las dificultades en el manejo del estrés y los desajustes en las habilidades comunicativas han sido señalados como los factores que mejor predicen el uso problemático de Internet y las redes sociales (Moral y Suárez, 2016).

- A las personas con escasas habilidades de comunicación las redes sociales les ofrecen una variedad de recompensas inmediatas, que se traducen en un uso continuo y creciente de las mismas, con la aparición y/o agravamiento de diversos problemas que pueden generar estados de ánimo depresivos que se tratan con un compromiso continuo en redes sociales, generando un círculo vicioso de adicción (Griffiths, Kuss y Demetrovics, 2014).
- La necesidad de aceptación social, la insuficiente cantidad y calidad de relaciones interpersonales y el impulso irrefrenable de evadirse de la realidad a causa del estrés que provocan las relaciones cara a cara estimulan la preferencia por los escenarios virtuales para relacionarse con otras personas (Fioravanti, Dèttore y Casale, 2012; García del Castillo et al., 2008; Ryan et al., 2014; Young, K. 1999).
- El carácter reforzante sobre la conducta de las experiencias agradables mantenidas en Internet y las redes sociales, que explicaría la reiteración de las mismas.
- El uso de las redes sociales puede volverse problemático cuando las personas las usan para hacer frente a los problemas y estresores cotidianos (Batthyány et al., 2009), como la soledad y la depresión (Xu y Tan, 2012).
- La presión social existente en favor del uso de Internet y las redes sociales, que convierten a estas tecnologías en instrumentos para satisfacer las necesidades de aceptación e integración social de la población adolescente.

En base a estos hallazgos el marco teórico-conceptual en el que se soporta el **Programa de prevención del uso problemático de internet y de las redes sociales “Clickeando”** debe ser integrador y flexible, combinando distintos modelos teóricos:

- a) El Modelo Bioecológico del Desarrollo Humano (Bronfenbrenner y Morris, 2006) enfatiza el hecho de que los comportamientos humanos evolucionan constantemente a lo largo de un continuo (entre el uso y el uso problemático de Internet y las redes sociales), debido a la interacción de los factores individuales y contextuales a lo largo del tiempo.
- b) El Modelo de Adicción a Internet de Douglas (Douglas et al., 2008) destaca la influencia de los factores relacionados con la actividad en Internet y las redes sociales. Este modelo conceptualiza el uso problemático de Internet como el resultado de la interacción entre los “factores de empuje” (los aspectos de Internet y las redes sociales que resultan atractivos para las personas para satisfacer sus necesidades) y los “factores de atracción o arrastre” (los atributos de Internet y las redes sociales que le confieren un alto potencial adictivo). Este modelo, junto con el modelo Bioecológico, configuran un marco conceptual centrado en los factores individuales, contextuales, asociados al desarrollo y a la influencia de Internet y las redes sociales, que explican la posición de las personas en el continuo uso de Internet y redes sociales/uso problemático de Internet y redes sociales.
- c) El Modelo Cognitivo-Conductual, que considera el uso excesivo de Internet y las redes sociales como la consecuencia de cogniciones desadaptativas.
- d) El Modelo de Habilidades Sociales, que sugiere que las personas usan las redes sociales en exceso debido a sus escasas habilidades de auto-presentación y a la preferencia por la interacción social en línea frente a la comunicación cara a cara (Turel y Serenko, 2012).
- e) El Modelo Sociocognitivo, que postula que el uso excesivo de las redes sociales se desarrolla como consecuencia de las expectativas positivas de resultados, la autoeficacia de Internet y la limitada autorregulación de Internet.

- f) El Modelo de Comunicación Hiperpersonal (Walther, 1996) y la Teoría de Compensación Social explican por qué la población adolescente con baja autoestima realiza un uso intensivo de las redes sociales. Las personas con pocos contactos fuera de línea compensan su introversión, baja autoestima y baja satisfacción con la vida usando las redes sociales, conducta a través de la cual mejoran su popularidad e imagen personal y amplían su red de contactos, lo que contribuye a la mejora de su autoestima como resultado de la mejora en su calidad de vida en línea (Barker, 2009; Ellison, Steinfield y Lampe, 2011; Gandasegui, 2011; Zywicki y Danowski, 2008).
- g) Las teorías del aprendizaje destacan que si el uso excesivo de Internet y/o las redes sociales ha sido recompensado en el pasado, es probable que se repita (Skinner, 1974). Los resultados positivos, como el entretenimiento, la popularidad y los comentarios positivos de otras personas significativas pueden fomentar el comportamiento. Del mismo modo, si el comportamiento en las redes sociales ha llevado previamente a evitar consecuencias negativas (por ejemplo, el aburrimiento o la exclusión grupal) es más probable que se reitere. Además de los principios del condicionamiento operante, los principios del aprendizaje social y el aprendizaje modelo serían también aplicables para comprender el desarrollo de la adicción a las redes sociales desde una perspectiva de refuerzo conductual (Bandura, 1986). Por último, los atributos estructurales inherentes a las redes sociales (sus utilidades o servicios), como el botón "me gusta", los comentarios instantáneos, la creación de grupos, la publicación de imágenes, etc. actuarían reforzando aún más el comportamiento (Griffiths MD, Kuss DJ, Demetrovics, 2014).
- h) La Teoría del Comportamiento Social Normativo (Lapinski y Rimal, 2005; Rimal et al., 2005; Rimal y Real, 2005) señala que la conducta humana está influenciada por las normas sociales que percibimos y que nos describen el consenso social a nuestro alrededor. De este modo, el comportamiento y las acciones de las personas están relacionadas con lo que éstas perciben como socialmente aceptado, normal o legal.
- i) El Modelo de Adicción de Griffiths (2005), según el cual la adicción a las redes sociales sería el resultado de la interacción de factores conductuales, disposicionales, socioculturales y de refuerzo.

2.4. Evidencia disponible en torno a las estrategias ensayadas en el campo de la prevención del uso problemático de las TIC

La literatura científica disponible sobre las distintas estrategias ensayadas para prevenir el uso problemático de las tecnologías de la información y la comunicación es todavía limitada.

Respecto a las poblaciones destinatarias de los programas existen dos categorías en función de su distinto nivel de riesgo: intervenciones de carácter universal e intervenciones selectivas e indicadas. Dentro de las intervenciones preventivas de carácter universal se identifican tres grupos principales: a) niñas, niños y adolescentes, b) estudiantes universitarios, c) padres de la población infantil y adolescente (Vondráčková y Gabrhelík, 2016).

A pesar de constatarse la existencia de personas con un mayor riesgo debido a la presencia de factores biopsicosociales específicos y factores relacionados con los patrones de uso de Internet y las redes sociales, los programas de prevención selectiva e indicada tienen una presencia casi testimonial.

2.4.1. Características de los programas e intervenciones preventivas

Existen distintos criterios para clasificar los programas de prevención, que van desde el tipo de estrategia de referencia que incorporan (suministro de información, entrenamiento y/o mejora de habilidades, etc.), la complejidad de las intervenciones (intervenciones únicas o complejas), el tipo de riesgos que pretenden prevenir (centrados en un único comportamiento o multiriesgos) o los ámbitos sobre los que actúan.

1. Intervenciones basadas en proporcionar información

Proporcionar información básica sobre la adicción a Internet y las redes sociales, con énfasis en sus consecuencias adversas, es la estrategia preventiva más frecuente (Alavi et al., 2012; Kwon, 2011). Entre los programas basados en la transmisión de información se incluyen diversos tipos de experiencias:

- Programas de pares en los que se forma a escolares para que actúen como activistas, informando al resto de estudiantes (Korkmaz y Kiran-Esen, 2012).
- Programas de alfabetización tecnológica de escolares mediante conferencias sobre el uso de Internet y las redes sociales y la comunicación en línea (Walther, Hanewinkel y Morgenstern, 2014).
- Programas basados en la utilización de vídeos destinados a facilitar información y modificar las actitudes hacia el uso problemático de internet y las redes sociales (Turel, Mouttapa y Donato, 2015).

2. Intervenciones centradas en la mejora de habilidades específicas

Las intervenciones desarrolladas con personas en riesgo se centran, fundamentalmente, en el entrenamiento en diferentes habilidades específicas (Vondráčková y Gabrhelík, 2016):

1. Habilidades asociadas al uso de Internet y las redes sociales: reducción de la expectativa de resultados positivos asociados a su uso, autocontrol, autoeficacia y capacidad de identificar los pensamientos desadaptativos relacionados con el comportamiento adictivo.
2. Habilidades asociadas con el manejo del estrés y las emociones: desarrollo de estrategias de afrontamiento individuales, mejora de la capacidad para regular y procesar emociones, disminución de la hostilidad, estímulo de los rasgos positivos de personalidad y la mejora de la autoestima.
3. Habilidades asociadas con situaciones interpersonales: disminución de la sensibilidad interpersonal, refuerzo de la inteligencia emocional, fortalecimiento de la competencia social para reforzar las reglas de equidad y tolerancia dentro del grupo de clase en la escuela y capacidad de comunicarse cara a cara.
4. Habilidades asociadas con el régimen de actividades diarias y el uso saludable del tiempo libre: mantener un horario adecuado de sueño, realizar actividades grupales y de ocio y fomentar la participación en actividades saludables y creativas

3. Intervenciones dirigidas a la promoción de salud que abordan el uso de las TIC

Se han desarrollado diversos programas de promoción de la salud (Busch, de Leeuw y Schrijvers, 2013; de Leeuw et al., 2010) centrados en la educación de la población escolar sobre diversas cuestiones o determinantes de la salud (nutrición, ejercicio físico, salud sexual, consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, acoso escolar, etc.), entre los que se

incluye el uso de Internet y las redes sociales. Varios de estos programas incluían, además de intervenciones individuales con el alumnado, actividades con padres para la creación de un ambiente escolar saludable o el desarrollo activo de habilidades para la vida.

Algunas de estas intervenciones (de Leeuw et al., 2010) podrían ser caracterizadas como “intervenciones complejas”, debido a que tratan de incidir en diversos riesgos y en varios tipos de entornos (individual, familiar y escolar) de modo simultáneo.

4. Intervenciones ambientales

Algunos países en los que la adicción a Internet se considera un grave problema de salud han comenzado a realizar intervenciones preventivas a nivel ambiental, tales como el establecimiento de mecanismos de control sobre cibercafés (la limitación de su horario de apertura o la prohibición de su instalación en las proximidades de centros escolares) y de sistemas anti-adicción o fatiga (por ejemplo, que observan el número de horas que un usuario pasa jugando en línea y hace que el personaje del juego pierda poder y puntos una vez que se ha excedido el tiempo límite de juego). Son muy pocos los países que han implementado estas intervenciones y no se dispone de evaluaciones de su efectividad.

5. Intervenciones dirigidas a modificar el ambiente escolar

Algunos programas incorporan intervenciones que inciden en el ambiente escolar como un todo. Más allá de la mejora de la práctica educativa, su objetivo básico es hacer de la escuela un entorno que satisfaga las necesidades del alumnado y el profesorado, asociándose el papel del personal docente como agentes de prevención al desarrollo social de los estudiantes dentro de la comunidad escolar. Todo ello a la vez que se trata de promover un uso de Internet y las redes sociales más consciente y menos mecanicista.

En este contexto la prevención tiene un objetivo más amplio, que excede la prevención de la adicción a Internet o las redes sociales, orientado a promover valores como la colectividad, la solidaridad y la responsabilidad dentro de la comunidad escolar, así como a impulsar las características positivas de los estudiantes.

2.4.2. Resultados obtenidos por los programas e intervenciones preventivas

Las evaluaciones publicadas de algunos programas de prevención, en particular de aquellas que contaban con grupos control y experimentales, señalan mejoras como la reducción de la frecuencia y duración de la conexión a Internet y/o las redes sociales, el incremento de las actitudes favorables hacia la reducción del uso de estas tecnologías y la reducción del uso problemático de Internet y las redes sociales.

Sin embargo, otros programas registran resultados bastante inconsistentes (de Leeuw et al., 2010), observándose incluso incrementos del tiempo de conexión en Internet o en el porcentaje de usuarios problemáticos en los grupos de intervención. Esta contradicción puede atribuirse a factores como el número limitado de estudios que incluyen diseños de evaluación rigurosos, los tamaños y sesgos de algunas muestras o los diferentes instrumentos utilizados para medir el uso problemático y/o la adicción a Internet y las redes sociales.

La ausencia de evidencias sólidas acerca de los resultados obtenidos con muchos de los programas preventivos desarrollados hasta el momento en el ámbito de las adicciones relacionadas con las TIC (con una calidad alta y un fuerte grado de recomendación) ha llevado a numerosos especialistas del sector a postular la aplicación de las mismas estrategias ensayadas en el campo de la prevención del consumo de drogas. Una posición que se apoya en el hecho de que las conductas disfuncionales y/o adictivas vinculadas al uso de Internet y las redes sociales tienen muchas similitudes con las adicciones a sustancias (gran parte de los factores de riesgo y protección son coincidentes, el contenido de las intervenciones preventivas son similares e incluso algunos programas tratan de incidir simultáneamente en la mejora de los hábitos de uso de Internet/redes sociales y del alcohol u otras drogas).

Consecuentemente cabría inferir que a las estrategias preventivas del uso problemático de Internet y las redes sociales les serían aplicables los resultados aportados por la evaluación de las distintas estrategias utilizadas para prevenir el consumo de drogas. Una exhaustiva revisión del conjunto de la evidencia disponible acerca de los programas de prevención del consumo de drogas y de las distintas estrategias ensayadas en distintos ámbitos (Sánchez, et al, 2014) permite obtener algunas conclusiones relevantes:

1. Evidencias sobre las intervenciones preventivas desarrolladas en la escuela:

Las intervenciones más efectivas para modificar el consumo de tabaco, alcohol, marihuana y otras drogas eran las que incluían actividades de entrenamiento en habilidades sociales generales (Tobler y Stratton, 1997).

Las evaluaciones realizadas de los programas de prevención centrados en variables psicosociales concluyen que, en general, estas intervenciones logran resultados positivos sobre variables como el grado de información o las actitudes hacia las drogas. Cuando el criterio de evaluación empleado es el consumo, los resultados positivos se limitan a aquellos programas que centran la intervención en la promoción de las competencias y en las variables psicosociales relacionadas con el consumo (Bangert-Drowns, 1988; Tobler et al, 2000; Tobler y Stratton, 1997; Wilson, Gottfredson y Najaka, 2001).

2. Evidencias sobre las intervenciones preventivas desarrolladas en el ámbito familiar:

Los programas más efectivos serían aquellos que (Kumpfer y Alvarado, 2003):

- Son multicomponentes y comprensivos.
- Están más centrados en la familia que en padres o hijos únicamente.
- Mejoran la relación familiar, la comunicación y la supervisión parental.
- Producen cambios cognitivos, afectivos y conductuales en la dinámica familiar.
- Dan una intervención más extensa e intensa a las familias de riesgo.
- Son evolutivamente apropiados.
- Se ajustan al momento más receptivo al cambio de los destinatarios.
- Son más prematuros en los casos muy disfuncionales.
- Se ajustan mejor a las tradiciones culturales.
- Usan incentivos para mejorar el reclutamiento.
- Se aplican por personal capacitado.
- Utilizan métodos de enseñanza interactivos.
- Desarrollan procesos colaborativos para que los padres identifiquen sus propias soluciones.

3. Evidencias sobre los programas de prevención comunitaria:

Los enfoques integrales que involucran a la comunidad, la escuela y la familia son más eficaces en la prevención del consumo de tabaco, alcohol y el resto de drogas ilícitas, en comparación con los programas que inciden sólo en la comunidad (Jones et al., 2006).

4. Evidencias sobre las intervenciones preventivas dirigidas a la población general:

La eficacia de las campañas publicitarias y otras actuaciones preventivas basadas en medios de comunicación sigue siendo una cuestión controvertida. Numerosas investigaciones señalan que estas campañas, por sí solas, no resultan efectivas para reducir el consumo de drogas. Un análisis de los diferentes métodos basados en el uso de medios de comunicación (Hawks et al., 2002) concluyó que el uso de medios de comunicación como único instrumento preventivo no resultaba eficaz para reducir el consumo de sustancias psicoactivas, si bien las campañas en los medios de comunicación podían, en ciertos casos, contribuir a crear conciencia acerca de las consecuencias negativas del uso de drogas.

Existe cierta evidencia de que las campañas publicitarias son más efectivas cuando se combinan con otros componentes, en especial con un acercamiento interpersonal (Flynn et al, 1992; Pechmann y Ratneshwar, 1994), son emitidas durante largos períodos de tiempo, se utilizan diversos estilos y formatos adaptados a los diferentes grupos de edad y se tienen en cuenta las necesidades e intereses de los sujetos a que se dirigen (Expósito, M. 1995).

5. Evidencias sobre las estrategias de modificación ambiental:

Estas estrategias intentan alterar el ambiente cultural, social, físico y económico en el que las personas hacen sus elecciones acerca del uso de drogas (Burkhart, G. 2011). Los programas que modifican el entorno escolar (que se centran en mejorar la disciplina y el clima escolar o las aptitudes del personal docente para la gestión el aula) pueden ser incluso más efectivos que los que tratan de modificar el comportamiento individual, (Manski, Pepper y Petrie, 2001). Esto implica que programas que no tienen un contenido específicamente relacionado con las drogas pueden, sin embargo, reducir su uso porque crean un contexto más positivo para el desarrollo de los jóvenes (Babor, Caulkins, Edwards et al., 2010).

2.4.3. Conclusiones y recomendaciones aportadas por la investigación en el campo de la prevención del uso problemático de las TIC

- Las intervenciones preventivas deben dirigirse principalmente a niñas/os y adolescentes, puesto que registran elevados niveles de uso de Internet y redes sociales y están en una etapa formativa en la que se interiorizan normas y valores, pero también a madres y padres, docentes, compañeros/as y otras personas que forman parte de su entorno formativo.
- Se recomienda el desarrollo de intervenciones que incrementen las habilidades específicas para la vida de la población adolescente en riesgo de desarrollar usos problemáticos y/o adictivos a Internet y/o las redes sociales, debiendo priorizarse las habilidades asociadas con el uso de Internet, el manejo del estrés y las emociones, las relaciones interpersonales y uso del tiempo libre. Este tipo de habilidades propician la adopción de estilos de vida saludables y la prevención de conductas de riesgo u otros problemas de salud mental y física.

- Muchos investigadores sugieren un enfoque preventivo centrado en la familia, similar al utilizado para prevenir las drogodependencias (Yen et al., 2007b). Este tipo de enfoque implica la educación de las madres y padres con el objetivo de ayudarles a mejorar sus habilidades de comunicación con sus hijos, promover la interacción saludable dentro de la familia y ayudarles a adquirir habilidades acerca de cómo lidiar de manera efectiva con ciertas situaciones. El papel de las madres y padres es especialmente relevante para prevenir el uso problemático y/o adictivo de Internet y las redes sociales, señalando a sus hijos los riesgos que puede suponer un uso inadecuado de estas tecnologías, actuando como modelos de uso saludable de las TIC, fijando normas que regulen el uso y entrenando el autocontrol de sus hijos.
- Ante la evidencia de que la presencia de ciertos factores familiares y/o estilos de crianza favorecen el uso problemático y/o adictivo de las TIC, la literatura científica enfatiza la necesidad de trabajar con los padres y otros seres queridos de las personas vulnerables. Los expertos recomiendan que este trabajo se enfoque en dos habilidades básicas:
 - a) Habilidades que fomenten relaciones más cercanas, en particular la mejora de la comunicación entre padres e hijos.
 - b) Habilidades relacionadas con el monitoreo del uso de Internet y las redes sociales , incluyendo la comprensión de las necesidades de sus hijos con respecto a su uso (Kalmus, Blinka y Ólafsson, 2013; Wu et al., 2013) y el conocimiento y monitoreo del uso que sus hijos hacen de Internet y las redes sociales (Ang et al., 2012). Esto puede hacerse, por ejemplo, estableciendo reglas que regulan el contenido de actividades en línea y el tiempo de uso.
- Los programas de prevención deberían alentar a los adolescentes a participar en actividades cara a cara (Hurr, 2006).
- De acuerdo con la literatura, las recomendaciones generales que deberían permitir el logro de los resultados previstos por los programas de prevención son:
 - a) La mera provisión de información sobre las consecuencias negativas de los comportamientos de riesgo en Internet y las redes sociales es ineficaz, puesto que por sí misma, no modifica ni las actitudes ni los comportamientos relacionados con las TIC. Por tanto, las estrategias de tipo informativo deben complementarse con intervenciones interactivas destinadas a cambiar las actitudes, mejorar las capacidades y competencias personales y el desarrollo de ciertas habilidades para la vida (Echeburúa y Requesens, 2012; Soole, Mazerolle y Rombouts, 2008).
 - b) Las intervenciones de prevención efectivas deben ser complejas y dirigirse, además de a la población adolescente vulnerable, a sus padres y otros seres queridos, a la escuela y a la comunidad (Frangos y Sotiropoulos, 2010).

3. FUNDAMENTACIÓN DEL PROGRAMA

Si bien la adicción a Internet y a las redes sociales no están reconocidas oficialmente dentro de los manuales diagnósticos, resulta innegable que el uso problemático de estas tecnologías está creciendo de manera rápida entre adolescentes y jóvenes de ambos sexos y que desencadena procesos y provoca efectos negativos similares a las adicciones a sustancias. En consecuencia resulta necesario el diseño de programas destinados a su prevención.

3.1. Extensión del problema: Prevalencias del uso problemático de Internet y las redes sociales

El uso de Internet y de las redes sociales son comportamientos característicos de nuestra sociedad. El informe anual de la plataforma de administración de redes sociales Hootsuite y We Are Social recoge que en enero de 2018 el número de usuarios de internet superara los 4.000 millones de personas a nivel mundial (más de la mitad de la población). Asimismo, el número de usuarios activos en un mes de las distintas redes sociales (quienes se conectan al menos una vez al mes) a 31 de diciembre de 2017 alcanzaba los 2.130 millones en Facebook, 1.500 millones en Youtube, 800 millones en Instagram, 330 en Twitter y 255 en Snapchat. Whatsapp, que no es una red social sino una aplicación de mensajería, contaba con 1.300 millones de usuarios activos en un mes (Hootsuite y We Are Social, 2018). En España a 31 de diciembre de 2017 había 39,4 millones de personas que se conectaban a internet y 27 millones a redes sociales. Facebook lidera el ranking de usuarios de redes sociales en España con 23 millones, seguida de Instagram con 13 y Twitter con 4,9.

La Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares 2017 (INE, 2017) mostraba que en España el 84,6% de la población de 16 a 74 años había utilizado Internet en los últimos tres meses (un 85,5% de hombres y un 83,7% de mujeres), cuatro puntos más que en 2016. El uso de Internet es una práctica mayoritaria entre los jóvenes de 16 a 24 años, con un 98,1% de usuarios en el caso de los hombres y un 97,9% en el de las mujeres.

Los resultados de la Encuesta sobre hábitos de uso y seguridad de Internet de menores y jóvenes, realizada por el Ministerio del Interior en 2014 (Ministerio del Interior, 2014), indicaban que aproximadamente el 60% de los menores de 10 a 17 años utilizaba internet todos los días con una frecuencia diaria de entre una y dos horas y el 66,2% contaba con algún perfil (uno o más) en una red social, porcentaje que llega al 90% en el caso de los adolescentes mayores de 15 años.

Por lo que se refiere a la prevalencia de los problemas de adicción a Internet, la investigación sobre conductas adictivas a Internet entre los adolescentes europeos, realizada por el Consorcio EU NET ADB, (Tsitsika, Tzavela y Mavromati, 2012) entre una muestra de 13.300 escolares de 14 a 17 años de 6 países europeos (Alemania, España, Grecia, Islandia, Polonia y Rumanía), aportó los siguientes resultados:

- Un 1,2% de la muestra presentaba conductas adictivas a Internet y un 12,7% estaba en riesgo de desarrollar estas conductas. Ello supone que, globalmente, el 13,9% de la población adolescente mantenía una conducta disfuncional en Internet. Los chicos, los adolescentes más mayores y aquellos cuyos padres presentaban un menor nivel educativo eran más propensos a presentar conducta adictiva a Internet.

- El 92% era miembro de al menos una red social y el 39,4% pasaba al menos dos horas en las redes sociales en un día normal, lo que se asocia a una conducta disfuncional (al igual que tener más de 500 amigos online).
- Un elevado porcentaje de adolescentes mantenía conductas de alto riesgo en Internet: el 63% contacta con extraños a través de la red, el 58,8% habían estado expuestos a imágenes sexuales y el 21,9% había experimentado bullying (acoso) online.

Un estudio con una muestra de 11.956 jóvenes de 11 países europeos (Durkee et al., 2012) cifró la prevalencia de uso desadaptativo de Internet en el 13,5%. En España se calcula que entre un 6 y un 9% de los usuarios habituales de Internet podrían haber desarrollado algún comportamiento adictivo (Fundación Mapfre, 2014).

Los resultados de la Encuesta sobre uso de drogas en Enseñanzas Secundarias en España 2016/2017, que contó con una muestra de 35.369 estudiantes de entre 14 y 18 años (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2018), indican que el 21% de estudiantes realiza un uso compulsivo de Internet (obtienen 28 o más puntos en la escala "Compulsive Internet Use Scale –CIUS-). Este porcentaje es superior entre las chicas (del 23,8% frente al 18,3% de los chicos). Con respecto a 2014, año de la anterior encuesta, la prevalencia del uso compulsivo de Internet aumentó en 4,6 puntos (pasó del 16,4% al 21%), un incremento altamente preocupante para un intervalo de solo dos años.

Figura 2. Prevalencia del uso compulsivo de Internet (CIUS \geq 28) entre estudiantes de Enseñanzas Secundarias de 14 a 18 años (%).



Fuente: Encuesta sobre uso de drogas en Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDES) 2016/2017. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. Mº de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

Los estudios realizados a nivel internacional para conocer la prevalencia del uso problemático de Internet muestran una enorme variabilidad en sus resultados según los países, con una horquilla que oscila desde el 0,8% registrado en Italia hasta el 26,7% en Hong Kong (Kuss, Griffiths, Karila y Billieux, 2014). Al margen de la existencia de diferencias culturales en relación al uso que la población realiza de Internet, el grueso de las diferencias observadas en las prevalencias del uso problemático de Internet se deben a la utilización de diferentes metodologías, cuestionarios y escalas para su medición, lo que impide la comparabilidad de los datos aportados por diferentes estudios nacionales.

3.2. Afectos negativos asociados al uso problemático de Internet y las redes sociales

Los usos problemáticos de las TIC se asocian a distintas alteraciones afectivas y psicosociales, como desajustes del estado de ánimo y aislamiento social (Moral y Suárez, 2016), afectando el funcionamiento cotidiano, las relaciones interpersonales y el bienestar emocional de las personas implicadas en estas conductas (Akin, 2012).

Aunque el uso de las redes sociales produce efectos gratificantes temporales e inmediatos, su uso disfuncional o compulsivo no resulta saludable (Griffiths, 2005; Andreassen y Pallesen, 2014; Griffiths, Kuss y Demetrovics, 2014), asociándose con una baja autoestima y con la reducción del bienestar psicológico de las personas que mantienen estas conductas y afectando negativamente a distintos ámbitos de su vida social y académica (Blachnio, Przepiorka y Pantic, 2016; Herrera et al., 2010; Kim y Davis 2009; Lee y Cheung, 2014).

Los resultados de la investigación sugieren que las personas que realizan un uso problemático y/o disfuncional de Internet o las redes sociales sufren diversos problemas emocionales, relacionales, de salud y de rendimiento (Ryan et al., 2014).

➤ Problemas emocionales:

El uso problemático de Internet y/o las redes sociales se asocia a una amplia y variada gama de síntomas comórbidos (Kuss et al., 2014) entre los que se incluyen:

- Depresión.
- Ansiedad.
- Baja autoestima y deterioro del bienestar psicológico.
- Consumo de alcohol y otras sustancias psicoactivas.
- Ideación suicida.
- Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH).
- Fobia social y ansiedad fóbica.
- Trastorno obsesivo-compulsivo.

Distintos estudios señalan que estas comorbilidades (en particular los trastornos de humor y ansiedad) serían la norma entre las personas que mantienen un uso problemático de Internet. Una posible explicación de esta asociación sería el hecho de que a medida que aumenta el uso de Internet, las actividades en línea ocupan gradualmente más tiempo en la vida de las personas, reduciendo el tiempo disponible para participar en actividades alternativas gratificantes y para involucrarse en círculos familiares y de amistad no virtuales, lo que puede conducir a una mayor soledad y estrés (Nie, Hillygus y Erbring, 2002).

➤ Problemas relacionales:

A medida que dedican la mayor parte de su tiempo a las redes sociales las relaciones fuera de línea se resienten (Çam y Isbulan, 2012; Zaremohzzabieh et al., 2014). La incomodidad emocional relacionada con mentir o encubrir las cantidades excesivas de tiempo dedicado a las redes sociales puede llevar a las personas que mantienen un uso disfuncional de las redes sociales a aislarse de sus entornos familiares y sociales, lo que puede provocar angustia, ansiedad y síntomas de depresión significativos, que de nuevo pueden influir negativamente en las relaciones familiares, laborales y/o académicas y sociales (pérdida de amigos).

➤ Problemas relacionados con la salud:

El uso excesivo de las redes sociales puede provocar diversos problemas físicos derivados, en su mayor parte, de la gran cantidad de tiempo pasado frente al ordenador y del estilo de vida sedentario, entre los que se incluyen:

- Dificultades para dormir y una mala calidad del sueño.
 - Somnolencia diurna excesiva.
 - Alteración en el ritmo normal sueño-vigilia.
 - Cansancio excesivo como resultados de la pérdida de horas de sueño.
 - Falta de energía.
 - Debilitamiento del sistema inmunitario.
 - Obesidad y otros trastornos alimentarios.
 - Dolor lumbar.
 - Cefaleas.
 - Cansancio ocular y mala visión.
 - Desatención de la higiene personal y del aspecto físico.
- Problemas de rendimiento:
- Reducción del rendimiento laboral (Kirschner y Karpinski, 2010).
 - Disminución del rendimiento académico (Çam y Isbulan, 2012; Echeburúa y de Corral, 2010; Koc y Gulyagci, 2013).

Este deterioro se vincula con las distracciones digitales, las dificultades de concentración, la ausencia de descanso y los problemas de sueño, así como con problemas emocionales, relacionales y de salud asociados, que también pueden afectar desfavorablemente el rendimiento académico y laboral.

- Deterioro de las relaciones familiares y sociales:

Numerosas investigaciones acreditan que el uso disfuncional de Internet y las redes sociales interfiere negativamente en las relaciones familiares y sociales de las personas afectadas. A medida que se incrementan las horas dedicadas al uso de Internet o las redes sociales disminuye el tiempo dedicado a las personas significativas y a la familia, lo que se traduce en el deterioro de dichas relaciones, conflictos familiares y/o de pareja, pérdida de amistades y aislamiento social fuera del entorno virtual.

3.3. Marco normativo/institucional de la acción municipal en la prevención de los trastornos adictivos

El actual marco normativo e institucional que regula las actuaciones municipales en materia de adicciones tanto con sustancia como sin sustancia, avala la puesta en marcha de iniciativas destinadas a prevenir el uso inadecuado de las TIC por parte del de la Concejalía de Sanidad y Salud del Ajuntament de València. Estos son algunos de los principales referentes que definen el contexto político-institucional en el que se desarrollan estas iniciativas:

- Plan Municipal sobre Trastornos Adictivos 2016-2021, elaborado por la Concejalía de Sanidad y Salud del Ajuntament de València, de acuerdo a los criterios fijados en el Plan Estratégico sobre Trastornos Adictivos de la Generalitat Valenciana.

Entre los ámbitos de actuación establecidos en el citado Plan Municipal se incluye la **Prevención Escolar**, que tiene como objetivo general *“Impulsar actividades de carácter preventivo en el ámbito escolar, interviniendo en los tres estamentos que componen la comunidad educativa: padres y madres, profesorado y alumnado”*.

Asimismo, incluye el desarrollo de acciones informativas (talleres) destinados a niñas y niños sobre las tecnologías de la información y la comunicación y la creación de canales de consulta sobre esta materia dirigidos a la población escolar.

Las acciones propuestas quedan reflejadas en los siguientes apartados de dicho Plan:

4.2.4.13. Taller “Clickeando”: Que es una actividad informativa que pretende profundizar en el uso que actualmente hacen los niños, niñas y jóvenes de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), y en los posibles problemas derivados de la mala utilización de las mismas.

4.2.4.14. Mediadores en Tecnologías de la Información y Comunicación TIC: Es una actividad se plantea como una oferta de participación al alumnado, que de forma voluntaria pueden implicarse en tareas preventivas relacionadas con las TIC, siendo referentes en el centro en esta materia y mediando en los conflictos que puedan surgir a partir de un uso inadecuado de las Redes Sociales.

4.2.4.17. Las Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TIC) como elementos de Prevención: Que se desarrollan en dos apartados:

A. Páginas en Redes Sociales: K me cuentas..., Plan Municipal de Drogodependencias (PMD) / Unidad de Prevención Comunitaria en Conductas Adictivas (UPCCA-València): Estas actuaciones pretenden poner a disposición del alumnado un canal de comunicación individualizado, en el que, respetando su anonimato, puedan aclarar las dudas que tengan en cuanto a drogas y al uso de las tecnologías.

B. Tutorías en Red: Página web que ofrece a las personas que la visitan información detallada sobre diversas actuaciones desarrolladas desde el PMD / UPCCA-València, referentes principalmente a programas escolares e intervenciones comunitarias, y fomenta la participación activa de la comunidad escolar y del ámbito del asociacionismo juvenil.

En el ámbito de la **Prevención Familiar** el objetivo general que establece Plan Municipal sobre Trastornos Adictivos 2016-2021 es el de *“Favorecer el desarrollo de habilidades educativas y formativas en los padres, de cara a una mejor capacitación para ejercer su tarea como padres y madres, y a prevenir la aparición de consumos de drogas y otros trastornos adictivos”*.

Dentro de este ámbito el Plan contempla el desarrollo de un Programa de atención a padres, madres y parejas de personas que consumen drogas o en situación de riesgo, o con un uso Indebido de las TIC, además de distintas acciones informativas.

Las acciones propuestas quedan reflejadas en los siguientes apartados:

4.3.4.2. Programa de Atención a Padres, Madres y Parejas de Personas Consumidoras de Drogas o en Situación de Riesgo, o con un Uso Indebido de las TIC: Consiste en ofrecer un servicio de información, asesoramiento y asistencia a padres, madres y parejas, que tienen un familiar que consume drogas o que está en situación de riesgo, o que está haciendo un uso indebido de las TIC con el objetivo de detectar el problema, orientar y facilitar estrategias para su abordaje.

4.3.4.4. Programa de Formación de Padres y Madres. “Escuelas de Madres/Padres”: La familia es el primero y el más importante agente socializador de los hijos/as. Actuar como padres y madres es uno de los trabajos más difíciles, más comprometidos y, al mismo tiempo, más gratificantes que pueda haber; pero también que a los padres y madres no se les proporcionan las “herramientas” necesarias para ello. Uno de los temas más importantes desarrollados en esta Escuela es el que abarca el conocimiento y desarrollo de las TIC en el ámbito de la familia, para favorecer el uso adecuado de las mismas, compartido entre madres/padres e hijos/hijos, evitando los abusos. Acompañado con la entrega de materiales didácticos.

4.3.4.6. Charlas de Prevención de las Drogodependencias y Otros Trastornos Adictivos a través de la Familia: Además de las clases de la “Escuela de Madres/Padres”, se ofertan estas charlas a los Padres y Madres donde se abordan los usos problemáticos de las TIC y sus medidas preventivas desde la familia, ya que los padres y las madres son los primeros y más importantes agentes preventivos para sus hijos e hijas. Acompañado con la entrega de materiales didácticos.

4.3.4.7. Charlas de Prevención de las Drogodependencias y Otros Trastornos Adictivos a Padres y Madres e Hijos/as: De forma conjunta a toda la unidad familiar se ofrece la realización de charlas y debates sobre las TIC, sus usos, abusos y actividades preventivas. Acompañado con la entrega de materiales didácticos.

- La Ley 10/2014, de 29 de diciembre, de Salud de la Comunidad Valenciana, que en su artículo 6.3.a) establece la competencia municipal para la aprobación y ejecución de planes municipales sobre trastornos adictivos, así como para la coordinación de los programas municipales de prevención en materia de trastornos adictivos que se desarrollen exclusivamente en su ámbito territorial.
- Plan Estratégico de Drogodependencias y otros trastornos adictivos de la Comunidad Valenciana, que entre sus líneas estratégicas incluye el desarrollo de nuevos programas de abordaje para las nuevas adicciones, con el fin de anticiparse y responder de manera eficiente a las nuevas adicciones que están apareciendo.
- La Estrategia Nacional sobre Adicciones 2017-2024, que establece una serie de objetivos estratégicos en el ámbito de la prevención, entre los que se incluyen: promover una conciencia social de riesgos y daños provocados por las adicciones, aumentar la percepción del riesgo asociado a determinadas conductas adictivas (juego, TIC), desarrollar habilidades y capacidades personales que reduzcan la vulnerabilidad frente a conductas susceptibles de provocar adicción y promover conductas y hábitos de vida saludables y el uso saludable de las nuevas tecnologías.

4. DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

4.1. Características básicas

El Programa de prevención del uso problemático de internet y de las redes sociales “Clickeando” es un programa de carácter universal a desarrollar en el ámbito escolar, cuya misión es propiciar un uso seguro y saludable de Internet y las redes sociales por parte de la población adolescente, profesorado, madres y padres del alumnado.

El Programa contempla intervenciones con el propio alumnado de Educación Primaria y ESO), madres y padres con hijos/hijas en estas etapas educativas así como en Educación Infantil y Ciclos Formativos, y el personal docente de los centros educativos donde se imparte el Programa.

Las intervenciones son realizadas por monitoras y monitores formados previamente, bajo la supervisión técnica del personal del PMD/UPCCA-València y también con la intervención de profesionales del PMD/UPCCA-València. En la ejecución del programa colaboran el personal docente y directivo de los centros escolares donde se implementa el mismo, así como las alumnas y los alumnos que participan como personal voluntario en algunas de sus actuaciones.

4.2. Líneas de actuación

1) Intervenciones informativas, de sensibilización y educativas con adolescentes:

Información: Autoevaluación de los hábitos de uso de las TIC, identificación de los usos y funciones de Internet y las redes sociales en la adolescencia, diferenciación entre el uso saludable y problemático, efectos derivados del uso problemático de Internet y las redes sociales e identificación de conductas de riesgo relacionadas con el uso de estas tecnologías.

Sensibilización: Destacar la importancia de realizar un uso saludable de Internet y las redes sociales, promover una actitud crítica ante el uso compulsivo de las TIC y estimular la necesidad de mantener actividades sociales y lúdicas no virtuales.

Entrenamiento en habilidades sociales y de comunicación y mejora de competencias y capacidades personales: Proporcionar habilidades orientadas a la mejora de la comunicación cara a cara, el establecimiento de relaciones interpersonales no virtuales, el manejo de la ansiedad, las emociones negativas y el estrés, la mejora de la autoestima, la planificación del tiempo y el desarrollo de actividades de ocio saludables.

2) Intervenciones informativas, de sensibilización y formativas con madres y padres:

Información: Relevancia de Internet y las redes sociales en la adolescencia, conductas de riesgo asociadas al uso de estas tecnologías, signos de la presencia de un uso problemático o compulsivo de Internet y las redes sociales y problemas asociados a estas conductas.

Sensibilización: Importancia del problema, influencia del modelado de madres y padres en las actitudes y conductas de hijas e hijos ante las TIC y promoción de la adopción de acciones para prevenir el uso problemático de Internet y las redes sociales.

Formación: Habilidades para mejorar la comunicación familiar, destrezas para enseñar a hijas e hijos a realizar un uso seguro y saludable de las TIC, pautas para el establecimiento de normas de uso de las TIC y la supervisión de las actividades de hijas e hijos en Internet y las redes sociales, orientaciones para evitar conductas de riesgo en la Red, herramientas para ayudar a hijas e hijos a programar actividades sociales y de ocio saludables no virtuales, superar estados emocionales adversos y mejorar su autoestima y habilidades sociales.

3) Intervenciones de sensibilización y formativas con el personal docente:

Sensibilización: Campaña dirigida al personal docente sobre la expansión del uso problemático o compulsivo de Internet y las redes sociales entre la población adolescente destinada a facilitar el desarrollo de actuaciones en los centros educativos que permitan al alumnado hacer un uso saludable de estas tecnologías.

Formación: Usos y funciones de Internet y las redes sociales en la adolescencia, prevalencia de los usos problemáticos de Internet y la redes sociales, factores de riesgo y protección asociados a estas conductas, síntomas que permiten la detección temprana de los problemas y estrategias e intervenciones para su prevención.

4) Intervenciones informativas y de sensibilización entre pares:

Orientadas a la captación de personas voluntarias entre el alumnado de los centros en los que se implemente el programa para que, previa capacitación, colaboren en el desarrollo de actividades informativas y de sensibilización y de mediación dirigidas a sus iguales.

4.3. Estrategias de intervención

El Programa incluye un conjunto de intervenciones preventivas de carácter universal, soportadas en las siguientes estrategias:

1) Estrategias de influencia:

- Difusión de información sobre los usos y funciones de Internet y las redes sociales en la adolescencia y las características de los usos problemáticos de estas tecnologías.
- Sensibilización sobre conductas de riesgo asociadas al uso de las TIC y sobre los efectos negativos derivados del uso problemático o compulsivo de Internet y las redes sociales.
- Modificación de actitudes frente a las TIC y determinados patrones de uso de Internet y las redes sociales.

2) Estrategias para el desarrollo de habilidades y competencias:

- Habilidades sociales y de comunicación.
- Competencias y recursos para el control emocional y manejo del estrés.
- Capacidad de autorregulación y autocontrol

3) Promoción de estilos de vida saludables alternativos al uso compulsivo de TIC:

- Promoción de la participación en eventos sociales no virtuales.
- Promoción de formas de ocio basadas en la interacción social cara a cara.

4) Estrategias de protección y control:

- Establecimiento de normas regulando el uso de Internet y las redes sociales en el hogar y los centros educativos.
- Establecimiento de límites horarios y/o temporales al uso de las TIC por parte de la población adolescente adecuados a cada edad.
- Supervisión de la actividad de hijas e hijos en Internet y las redes sociales.

5) Estrategias de diseño ambiental:

- Fomento de un ambiente escolar favorable al uso seguro, responsable y saludable de Internet y las redes sociales.
- Puesto en valor de las relaciones interpersonales y la comunicación cara a cara.

4.4. Objetivos

Generales:

- 4.4.1.** Prevenir el uso problemático de Internet y las redes sociales y de diversas prácticas de riesgo asociadas a estas tecnologías entre la población adolescente.
- 4.4.2.** Promover un uso saludable de Internet y las redes sociales por parte de la población adolescente.
- 4.4.3.** Proporcionar a la población adolescente (alumnado), a las madres y padres y al profesorado formación, entrenamiento y herramientas que propicien un uso responsable de las TIC entre sus hijas/os y alumnas/os.
- 4.4.4.** Implicar al conjunto de la comunidad escolar (alumnado, madres y padres y personal docente) en la promoción de un uso saludable de Internet y las redes sociales.

Específicos:

Vinculados al Objetivo General 4.4.1.

- 4.4.1.1.** Propiciar la reflexión sobre las ventajas y los riesgos y efectos negativos asociados a las TIC.
- 4.4.1.2.** Promover entre la población adolescente una actitud crítica ante el uso Internet y las redes sociales.
- 4.4.1.3.** Incrementar el nivel de riesgo percibido asociado al uso problemático/compulsivo de Internet y las redes sociales y a conductas como la falta de privacidad y la difusión de datos, imágenes e informaciones de carácter personal.
- 4.4.1.4.** Favorecer la autorregulación y/o el autocontrol de las actividades a realizar en Internet y las redes sociales entre la población adolescente.
- 4.4.1.5.** Sensibilizar a la comunidad educativa (alumnado, madres y padres y personal docente) sobre los potenciales riesgos y problemas derivados del uso inadecuado de Internet y las redes sociales.
- 4.4.1.6.** Facilitar la detección temprana de los usos problemáticos de Internet y las redes sociales.

Vinculados al Objetivo General 4.4.2.

- 4.4.2.1 Estimular la realización de actividades sociales y de ocio de carácter presencial por parte de la población adolescente.
- 4.4.2.2 Favorecer la comunicación y el establecimiento de relaciones interpersonales cara a cara.
- 4.4.2.3 Estimular la planificación del uso del tiempo y la realización de actividades saludables alternativas no vinculadas con el uso de las TIC en el tiempo de ocio.
- 4.4.2.4 Lograr que madres y padres se conviertan en modelos positivos de uso de las TIC para sus hijas e hijos.
- 4.4.2.5 Regular y/o limitar el uso de las TIC en los espacios familiares y escolares.

Vinculados al Objetivo General 4.4.3.

- 4.4.3.1. Mejorar las habilidades sociales y de comunicación de las y los adolescentes.
- 4.4.3.2. Mejorar las capacidades y los recursos personales de la población adolescente para reducir la ansiedad y manejar el estrés y afrontar situaciones conflictivas o que les generen malestar.
- 4.4.3.3. Aumentar la autoestima y favorecer el autoconcepto positivo de las y los adolescentes.
- 4.4.3.4. Facilitar a madres y padres los conocimientos, las competencias y las habilidades necesarias para promover en sus hijas e hijos un uso responsable y seguro de Internet y las redes sociales.
- 4.4.3.5. Mejorar el nivel de conocimiento del personal docente acerca de los usos que la población adolescente realiza de las TIC, de las funciones que cumplen Internet y las redes sociales en la adolescencia y de los riesgos y efectos asociados al uso problemático y/o adictivo de estas tecnologías.

Vinculados al Objetivo General 4.4.4.

- 4.4.4.1. Propiciar la implicación del alumnado como agentes de prevención del uso problemático de Internet y/o de las redes sociales y de las conductas de riesgo asociadas a las TIC.
- 4.4.4.2. Crear una red de centros educativos comprometidos con el uso seguro y saludable de Internet y las redes sociales.

4.5. Variables sobre las que incide el Programa

- Conocimiento de distintas prácticas de riesgo vinculadas a Internet y las redes sociales.
- Conocimiento de las características de las conductas de uso problemático o compulsivo de Internet y redes sociales y de los efectos asociados a las mismas.
- Actitudes hacia las TIC: percepción del riesgo asociado al uso compulsivo de Internet y las redes sociales.
- Habilidades sociales y de comunicación.
- Competencias y recursos personales de afrontamiento.
- Capacitación materna y paterna para afrontar riesgos (competencias parentales).
- Prevalencia de las conductas de uso problemático de Internet y las redes sociales: autopercepción del uso problemático o compulsivo de Internet y/o las redes sociales.
- Frecuencia de conexión a Internet y/o las redes sociales.
- Tiempo de conexión a Internet y/o las redes sociales.

4.6. Componentes

- Información y sensibilización sobre los riesgos asociados al uso problemático de internet y de las redes sociales, y los beneficios de adoptar estilos de vida saludables.
- Sensibilización de madres, padres y personal docente para potenciar su papel como mediadores.
- Entrenamiento en habilidades sociales y de comunicación.
- Control emocional y manejo del estrés.
- Autoimagen y superación.
- Promoción de actividades sociales y de ocio (alternativas al uso de Internet y las redes sociales).
- Intervención familiar (formación de madres y padres).
- Establecimiento de normas regulando el uso de Internet y las redes sociales.
- Pautas para la detección de usos problemáticos o compulsivos de Internet y las redes sociales.
- Intervención con pares.

4.7. Contexto de aplicación

El Programa está diseñado para permitir su aplicación en centros escolares públicos o financiados con fondos públicos de la ciudad de Valencia que impartan Educación Primaria y Secundaria.

4.8. Población destinataria

La **población objetivo** del Programa está integrada por el alumnado de 5º y 6º Cursos de Educación Primaria y de 1º y 2º Cursos de Educación Secundaria Obligatoria (ESO).

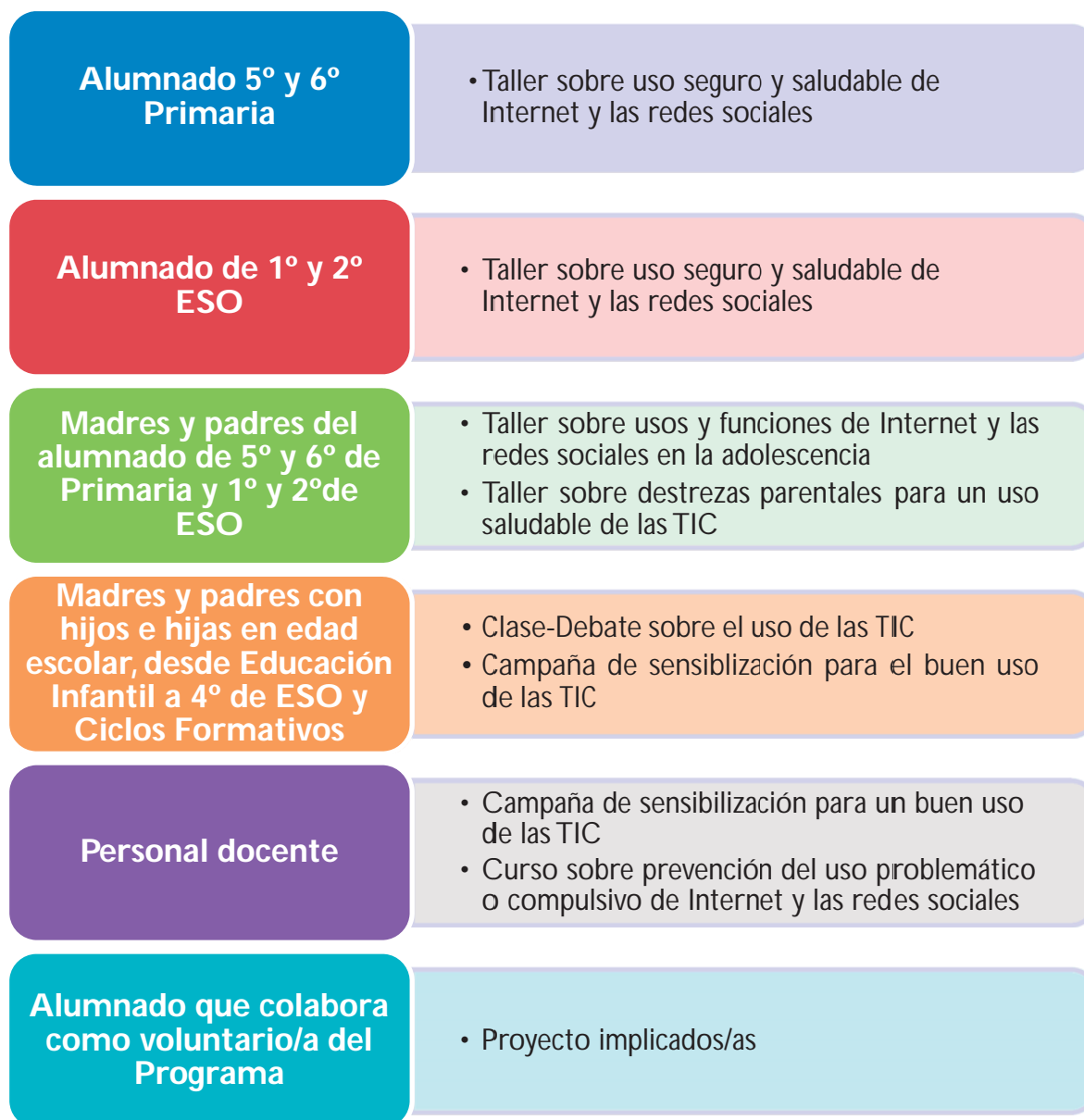
La **población intermedia o mediadora** la conforman:

- Madres y padres del alumnado de 5º y 6º Cursos de Educación Primaria y de 1º y 2º Cursos de ESO.
- Madres y padres con hijos e hijas en edad escolar desde Educación Infantil a 4º Curso de ESO y Ciclos Formativos.
- El profesorado de 5º y 6º Cursos de Educación Primaria y de 1º y 2º Cursos de ESO de los Centros Educativos en los que se imparte el Programa.
- El alumnado del 2º al 4º Curso de ESO que actúa como personal voluntario del Programa, con el fin de informar y sensibilizar a sus pares.

4.9. Contenidos

Los contenidos del **Programa de prevención del uso problemático de internet y de las redes sociales "Clickeando"** se estructuran en torno a cuatro Talleres: Uno para el alumnado de 5º y 6º Cursos de Educación Primaria, otro al alumnado de 1º y 2º Cursos de ESO; dos para madres y padres de esos mismos alumnos y alumnas. Una Clase-Debate para madres y padres con hijos e hijas en edad escolar desde Educación Infantil a 4º Curso de ESO y Ciclos Formativos. Además una Campaña de Sensibilización dirigida al personal docente, y otra Campaña de Sensibilización dirigida a padres, madres y AMPAS. Así como un Curso de Formación para el profesorado y un proyecto preventivo basado en el trabajo voluntario de alumnas y alumnos (Figura 3).

Figura 3. Contenidos del Programa



4.9.1. Actividades destinadas al alumnado de 5° y 6° de Enseñanza Primaria

Taller sobre uso seguro y saludable de Internet y redes sociales

Población destinataria

Alumnas y alumnos de 5° y 6° de Primaria de los Centros Educativos adscritos al Programa.

Objetivos

General:

- Propiciar un uso seguro, responsable y saludable de las TIC.

Específicos:

- Identificar las ventajas y los inconvenientes de Internet y las redes sociales.
- Identificar distintas conductas de riesgo que se producen en estos espacios.
- Mejorar la seguridad y la privacidad en Internet y las redes sociales.
- Diferenciar entre buenos y malos usos de Internet y las redes sociales.
- Analizar la influencia de las TIC en la forma de relacionarse y comunicarse con otras personas.
- Incentivar la planificación y realización de actividades sociales y lúdicas cara a cara.
- Mejorar las capacidades para comunicarse y relacionarse con otras personas.

Contenidos

Los contenidos del Taller se estructuran en tres unidades didácticas:

- a) Usos, funciones, ventajas e inconvenientes de Internet y las redes sociales.
- b) Buenos y malos usos de Internet y las redes sociales.
- c) Habilidades sociales y de comunicación y gestión del tiempo libre.

Cada unidad didáctica tiene una duración de 1 hora.

Temporización

El Taller se desarrolla a lo largo del Curso Escolar.

Materiales

- Guía del monitor/a.
- Soportes gráficos.
- Material audiovisual.

Metodología para su aplicación

El desarrollo del Taller correrá a cargo de monitoras y monitores que han recibido formación previa acerca de cómo llevar a cabo el mismo. Tanto los contenidos, como los pasos a seguir para su desarrollo aparecen detallados en la "Guía del monitor/a".

Evaluación

Al inicio del Taller se aplica un breve cuestionario dirigido a conocer los patrones de uso de Internet y las redes sociales del alumnado y su nivel de conocimiento sobre los riesgos y problemas que pueden derivarse del mal uso de estas tecnologías.

Al final del Taller se aplica un segundo cuestionario donde, además de conocer la satisfacción del alumnado con los contenidos y la metodología aplicada en el taller, se evalúan las destrezas adquiridas para mejorar la privacidad y seguridad en el uso de Internet y las redes sociales, identificar conductas de riesgo que deben ser evitadas y aquellos comportamientos que pueden derivar en un uso problemático de estas tecnologías.

4.9.2. Actividades destinadas al alumnado de 1º y 2º Cursos de ESO

Taller sobre uso seguro y saludable de Internet y las redes sociales

Población destinataria

Alumnas y alumnos de 1º y 2º Cursos de ESO de los Centros adscritos al programa.

Objetivos

General:

- Propiciar un uso seguro, responsable y saludable de las TIC.

Específicos:

- Identificar las ventajas y los inconvenientes de Internet y las redes sociales.
- Identificar distintas conductas de riesgo que se producen en estos espacios.
- Mejorar la seguridad y privacidad en Internet y las redes sociales.
- Diferenciar entre buenos y malos usos de Internet y las redes sociales.
- Analizar la influencia de las TIC en la forma de relacionarse y comunicarse con otras personas.
- Mejorar las capacidades para comunicarse y relacionarse con otras personas.
- Incentivar la planificación y realización de actividades sociales y lúdicas cara a cara.
- Analizar cómo las identidades y experiencias virtuales afectan a la forma de comportarse y relacionarse con los demás en el mundo real.
- Mejorar las competencias y recursos personales (manejo de la ansiedad y el estrés, autocontrol, construcción de la identidad personal, autoestima, etc.).

Contenidos

Los contenidos del Taller se estructuran en cuatro unidades didácticas:

- a) Buenos y malos uso de Internet y las redes sociales.
- b) Habilidades sociales y de comunicación y gestión del tiempo libre.
- c) Identidad online y offline.
- d) Competencias y capacidades personales.

Cada unidad didáctica tiene una duración de 1 hora.

Temporización

El taller se desarrollará a lo largo del Curso Escolar.

Materiales

- Guía del monitor/a.
- Soportes gráficos.
- Material audiovisual.

Metodología para su aplicación

El desarrollo del taller correrá a cargo de monitoras y monitores que han recibido formación previa acerca de cómo llevar a cabo el mismo. Tanto los contenidos, como los pasos a seguir para su desarrollo aparecen detallados en la "Guía del monitor/a".

Evaluación

Al inicio del taller se aplica un breve cuestionario dirigido a conocer los patrones de uso de Internet y las redes sociales del alumnado y su nivel de conocimiento sobre los riesgos y problemas que pueden derivarse del mal uso de estas tecnologías.

Al final del taller se aplica un segundo cuestionario donde, además de conocer la satisfacción del alumnado con los contenidos y la metodología aplicada en el taller, se evalúan las destrezas adquiridas para mejorar la privacidad y seguridad en el uso de Internet y las redes sociales, identificar conductas de riesgo que deben ser evitadas y aquellos comportamientos que pueden derivar en un uso problemático de estas tecnologías.

4.9.3. Actividades destinadas a madres y padres del alumnado participante en el Programa

Taller sobre usos y funciones de Internet y las redes sociales en la adolescencia

Población destinataria

Madres y padres de las alumnas y alumnos de 5º y 6º Cursos de Educación Primaria y de 1º y 2º Cursos de ESO que han participado en el Programa.

Objetivos

General:

- Familiarizar a madres y padres con las funciones que Internet y las redes sociales cumplen en la adolescencia.

Específicos:

- Identificar los usos y las ventajas que suponen estas tecnologías.
- Identificar distintas conductas de riesgo que se producen en estos espacios.
- Destacar la importancia de mantener la seguridad y privacidad en Internet y las redes sociales y facilitar pautas y orientaciones para su protección.
- Establecer criterios que permitan diferenciar entre buenos y malos usos de Internet y las redes sociales.
- Identificar los efectos derivados del uso problemático de Internet y las redes sociales.
- Sensibilizar a madres y padres para que promuevan un uso seguro y saludable de estas tecnologías entre sus hijas e hijos.

Contenidos

Los contenidos del Taller se estructuran en dos unidades didácticas:

- a) Usos y funciones de Internet y las redes sociales en la adolescencia.
- b) Riesgos y problemas derivados del mal uso de Internet y las redes sociales.

Cada unidad didáctica tiene una duración de 1 hora.

Temporización

El Taller se desarrollará a lo largo del Curso Escolar.

Materiales

- Guía del monitor/a.
- Guía para madres y padres.
- Soportes gráficos.
- Material audiovisual.

Metodología para su aplicación

El desarrollo del Taller correrá a cargo de monitoras y monitores que han recibido formación previa acerca de cómo llevar a cabo el mismo. Tanto los contenidos, como los pasos a seguir para su desarrollo aparecen detallados en la "Guía del monitor/a".

Evaluación

Al inicio del Taller se aplica un breve cuestionario destinado a conocer el grado de familiaridad y las actitudes de madres y padres hacia Internet y las redes sociales, así como su nivel de conocimiento sobre los riesgos y problemas que pueden derivarse del mal uso de estas tecnologías.

Al final del Taller se aplica un segundo cuestionario donde, además de conocer la satisfacción de las madres y padres con los contenidos y la metodología aplicada en el taller, se evalúan las destrezas adquiridas sobre la seguridad y la privacidad en Internet y las redes sociales, la identificación de conductas de riesgo que deben ser evitadas y los síntomas que pueden alertar de la existencia de un uso problemático de estas tecnologías en sus hijas e hijos.

Taller sobre destrezas parentales para un uso saludable de las TIC

Población destinataria

Madres y padres de las alumnas y alumnos de 6º de Primaria y de 1º de ESO que han participado en el programa y que, además, han realizado previamente el Taller sobre usos y funciones de Internet y las redes sociales en la adolescencia.

Objetivos

General:

- Facilitar a madres y padres conocimientos y destrezas que les permitan propiciar un uso seguro y saludable de las TIC entre sus hijas e hijos.

Específicos:

- Reforzar factores de protección familiar para evitar la aparición de usos problemáticos de Internet y las redes sociales: favorecer la mejora de la comunicación familiar, propiciar el establecimiento de normas que regulen el uso de las TIC y mejorar el control parental sobre las actividades que hija se hijos realizan en Internet y las redes sociales.
- Promover en madres y padres modelos positivos de uso de las TIC.
- Propiciar un ocio alternativo al uso de las TIC en los hijos e hijas.
- Facilitar pautas para la resolución de conflictos relacionados con las TIC.

Contenidos

Los contenidos del Taller se estructuran en dos unidades didácticas:

- a) Factores de riesgo y protección de ámbito familiar asociados al uso problemático de Internet y las redes sociales.
- b) El papel de madres y padres en la prevención del mal uso de Internet y las redes sociales: cómo proteger a los hijos e hijas del riesgo de adicción a las TIC.

Cada unidad didáctica tiene una duración de 1 hora.

Temporización

El Taller se desarrollará a lo largo del Curso Escolar.

Materiales

- Guía del monitor/a.
- Guía para padres y madres.
- Soportes gráficos.
- Material audiovisual.

Metodología para su aplicación

El desarrollo del Taller corre a cargo de monitoras y monitores que han recibido formación previa acerca de cómo llevar a cabo el mismo. Tanto los contenidos, como los pasos a seguir para su desarrollo aparecen detallados en la "Guía del monitor/a".

Evaluación

Al final del Taller se aplica un cuestionario donde, además de conocer la satisfacción de las madres y padres con los contenidos y la metodología aplicada en mismo, se evalúan los conocimientos, destrezas y competencias adquiridas para prevenir el uso problemático de Internet y las redes sociales entre sus hijas e hijos.

4.9.4. Actividad destinada a madres y padres con hijos e hijas en edad escolar desde Educación Infantil a 4º curso de ESO y Ciclos Formativos

Clase-Debate sobre el uso de las TIC

Población destinataria

Madres y padres con hijos e hijas en edad escolar desde Educación Infantil a 4º de ESO y Ciclos Formativos en Colegios Públicos y Colegios Concertados de la Ciudad de Valencia que lo soliciten a través de las AMPAS, las direcciones de los colegios y los Departamentos de Orientación, en el marco de las actuaciones de la Escuela de Madres y Padres de Prevención Familiar.

Objetivos

General:

- Familiarizar a las madres y los padres en el conocimiento de las TIC, Internet, redes sociales, teléfonos móviles, videojuegos, así como de la prevención del uso inadecuado de las mismas.

Específicos:

- Facilitar a las madres y padres el aprendizaje en el uso de las TIC, ventajas del uso adecuado e inconvenientes del uso indebido de las mismas.
- Facilitar información sobre los factores de riesgo y factores de protección asociados al uso de las TIC.
- Informar sobre conductas de riesgo y efectos derivados del uso inapropiado de las TIC.
- Orientar a madres y padres sobre el uso de páginas fiables, navegación segura por Internet y herramientas de control parental.
- Dialogar con las hijas e hijos sobre los riesgos del uso de las redes sociales.
- Contribuir a la resolución de problemas ante situaciones reales.
- Sensibilizar a las madres y padres en la búsqueda de alternativas de ocio y tiempo libre alejadas del uso de las TIC.
- Establecer reglas y normas claras respecto al uso de las TIC.
- Propiciar que madres y padres presten atención ante la presencia de síntomas y comportamientos que puedan alertar de la existencia de un problema por el uso inadecuado de las TIC.

Contenidos

Los contenidos de las Clase-Debate se estructuran en cuatro unidades didácticas, de una hora de duración cada una:

1. Incidencia actual de las TIC.
2. Ventajas e inconvenientes del uso de las TIC. Navegación segura en los espacios virtuales.
3. Factores de riesgo y factores de protección frente al uso de las TIC.
4. Habilidades para la detección del uso problemático de las TIC y resolución de problemas cotidianos. Recursos disponibles.

Temporización

Las Clase-Debate se desarrollarán a lo largo del curso escolar.

Materiales

- Soportes gráficos.
- Materiales audiovisuales.

Metodología para su aplicación

Las Clase-Taller serán impartidas por profesionales debidamente formados, y por técnicos de Prevención Familiar del PMD-UPCCA-València.

Evaluación

Al final de las actividades se aplicará un cuestionario para conocer la satisfacción de las madres y padres que hayan participado en las mismas respecto de los contenidos y de metodología aplicada, así como el grado de conocimientos adquiridos.

4.9.5. Actividades destinadas al personal docente

Campaña de sensibilización para un buen uso de las TIC

Población destinataria

Personal docente de los centros públicos y concertados de la ciudad de Valencia.

Objetivos

- Sensibilizar a los centros educativos sobre los riesgos y daños para la salud y el bienestar del alumnado que entraña el uso inadecuado de las TIC.
- Implicar a los centros escolares en el desarrollo de intervenciones preventivas frente al uso problemático de Internet y las redes sociales.

Contenidos

- a) Puesta en marcha de la campaña de sensibilización "Trabajando por un uso seguro y saludable de Internet y las redes sociales".

Esta campaña se materializaría en la remisión de material gráfico a los centros escolares de la ciudad y en la difusión del mismo a través de Internet y las redes sociales, instando a los centros a participar en el Programa.

- b) Remisión al Consejo escolar de todos los centros que imparten Educación Primaria y ESO de una invitación para que se incorporen a la "Red de Centros por un uso seguro y saludable de Internet y las redes sociales". Esta Red permitiría contar con una estructura para impulsar y coordinar acciones complementarias en el ámbito de la prevención de las denominadas adicciones comportamentales.

La aceptación de dicha invitación conllevaría el compromiso de implementar el Programa y de colaborar en otras iniciativas coherentes con el objetivo de mejorar el uso de las TIC en la adolescencia (difusión de materiales, información de eventos, etc.).

Temporización

La campaña daría comienzo en los meses previos al inicio del curso y antes de la apertura del procedimiento para que los centros soliciten formalmente la puesta en marcha del Programa.

Materiales:

- Cartelería y material gráfico.

Curso sobre prevención del uso problemático de Internet y las redes sociales

Población destinataria

Profesorado de Primaria y ESO de los centros públicos y financiados con fondos públicos de la ciudad de Valencia que hayan solicitado participar en el Programa.

Objetivos:

- Sensibilizar al personal docente sobre la necesidad de prevenir el uso problemático de Internet y las redes sociales entre el alumnado de sus centros.
- Facilitar información sobre los usos y las funciones de Internet y las redes sociales en la adolescencia, los factores (de riesgo y protección) asociados al uso problemático o adictivo de estas tecnologías, las conductas de riesgo y los efectos derivados del mal uso de las TIC.
- Familiarizar al profesorado con las estrategias preventivas aplicables para lograr un uso seguro y saludable de Internet y las redes sociales.

Contenidos:

- Relevancia de Internet y las redes sociales en la adolescencia: uso y funciones.
- Adicciones comportamentales y uso problemático de Internet y las redes sociales.
- Factores de riesgo y protección.
- Conductas de riesgo y síntomas indicativos del uso problemático de Internet y las redes sociales.
- Estrategias preventivas frente al uso problemático de Internet y las redes sociales.

El curso tendrá una duración de dos horas lectivas.

Temporización:

El curso se desarrollará en el primer trimestre del curso escolar, en las fechas y horario sugerido por los centros, preferiblemente antes de dar comienzo a los talleres dirigidos al alumnado y a sus madres y padres.

Materiales

- Dossier de apoyo para el personal docente.

Metodología para su aplicación

Una vez aceptada la solicitud del centro escolar para la puesta en marcha en el mismo del Programa, se ofertará a la dirección del centro la posibilidad de realizar el curso para el personal docente, remitiéndose una breve ficha con sus contenidos y un formulario de solicitud. En el citado formulario el centro señalará el número de docentes interesados en participar en el curso, sugiriendo posibles fechas y horarios para su realización.

Los cursos serán impartidos por profesionales con formación en el campo de las adicciones con sustancia y sin sustancia, designados por el equipo directivo del Servicio de Drogodependencias.

Evaluación

Al final del curso se aplica un cuestionario de evaluación de los contenidos y la metodología aplicada en el mismo.

4.9.6. Actividades destinadas al alumnado que realiza labores de voluntariado dentro del Programa de prevención del uso problemático de internet y de las redes sociales “Clickeando”: Proyecto “Implicad@s”

Población destinataria

Alumnas y alumnos de 2ª, 3º y 4º curso de la ESO que deseen colaborar como personal voluntario del Programa.

Objetivos

a) General

- Favorecer la participación voluntaria del alumnado en diversas actividades destinadas a propiciar el uso seguro y saludable de Internet y las redes sociales entre sus pares.

b) Especificos

- Promover espacios donde alumnas y alumnos se impliquen en la realización de actividades dirigidas a prevenir conductas de riesgo y usos problemáticos de Internet y las redes sociales.
- Lograr la colaboración del alumnado en la resolución de conflictos y problemas derivados del mal uso de las TIC que afecten a compañeras y compañeros de su mismo centro escolar.
- Facilitar los conocimientos y las habilidades necesarias para que las alumnas y alumnos que lo deseen puedan convertirse en agentes preventivos y mediadores.

Actividades

a) Curso de formación a alumnas y alumnos voluntarios.

El curso tiene una duración de 6 horas y se estructura en dos unidades temáticas, de tres horas de duración cada una:

- ¿Cómo lograr hacer un buen uso de las TIC? (aborda diversos contenidos relacionados con el funcionamiento de las TIC, sus usos y funciones, los riesgos y posibles problemas del uso inadecuado de estas tecnologías, los factores que facilitan o dificultan la aparición de usos problemáticos o adictivos, las estrategias e intervenciones a llevar a cabo para prevenir este tipo de conductas y los objetivos y contenidos del Programa).
- Habilidades para la resolución de conflictos y las tareas de mediación entre iguales.

b) Actividades para la sensibilización de sus pares.

Las personas que se incorporan como voluntarias al Programa, una vez formadas, asumen la organización y ejecución de distintas actividades destinadas a sus iguales, tales como:

- Exposiciones, charlas, dramatizaciones o presentación de videos en las aulas del centro.
- Difusión de las actividades contempladas en el Programa (talleres para el alumnado, talleres para padres, etc.).
- Acciones de sensibilización (confección y difusión de carteles, murales, presentaciones y vídeos online, etc.).
- Difusión de sus servicios como agentes de prevención y mediadores en conflictos (“yo te escucho, ¿tienes algo que te preocupe y quieras contarme?”).

c) Trabajo de mediación en los conflictos que se planteen en relación al uso de las TIC entre el alumnado del centro.

Temporización

El proyecto se desarrollará a lo largo del curso escolar.

Metodología para su aplicación

Una vez completada su formación, se propondrá por parte de la persona responsable de coordinar el Programa en el centro escolar su colaboración en distintas actividades (por ejemplo, el apoyo a la difusión y organización de los talleres). Asimismo, se solicitará a este personal que proponga distintas actividades que pueda llevar a cabo de forma autónoma, destinadas a prevenir el mal uso de las TIC entre sus pares.

Su labor de mediación en conflictos vinculados a las TIC podrá ponerse en marcha cuando alguna alumna o alumno del centro se lo soliciten directamente o cuando así se lo pida el personal directivo o docente del centro.

El personal del PMD y las y los monitores del Programa apoyarán el trabajo de las y los voluntarios siempre que lo precisen.

Evaluación

Para evaluar la implementación del proyecto cada voluntaria/o cumplimentará una hoja de registro de todas las actividades realizadas y el número de personas participantes en las mismas. En el caso de las labores de mediación se registrará, además del número de casos y el tipo de conflicto en los que han intervenido, el resultado de la mediación.

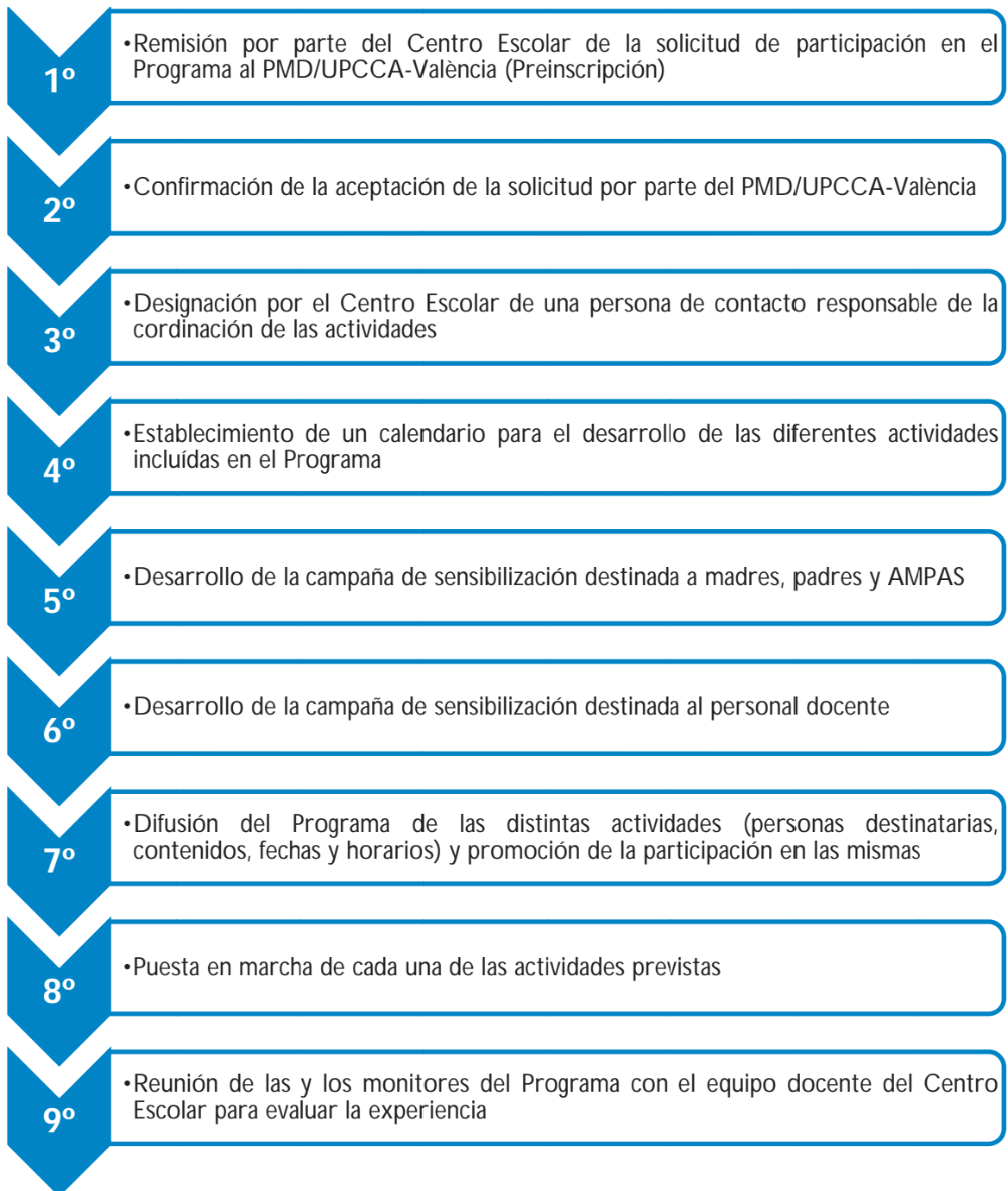
4.10. Cronograma

El Programa se lleva a cabo a lo largo del curso escolar.

4.11. Metodología general a seguir para la aplicación del Programa

Con independencia de la metodología a seguir para la realización de cada una de las actividades que incluye el **Programa de prevención del uso problemático de internet y de las redes sociales “Clickeando”** y que han sido descritas anteriormente, se ofrecen a continuación algunas de las referencias metodológicas generales.

- 1) Las unidades didácticas de los diferentes talleres son desarrolladas por especialistas en adicciones y tecnologías de la información y la comunicación. Si bien sería deseable que estos contenidos fueran implementados por el profesorado, existen diversas razones de carácter técnico y organizativo que lo hacen inviable en estos momentos. No obstante, algunas de las acciones que incluye el programa se dirigen precisamente a sensibilizar y formar al personal docente para que progresivamente se implique en la realización de actividades destinadas a prevenir el uso problemático o adictivo de las TIC.
- 2) La metodología a utilizar para el desarrollo de todas las actuaciones que incorpora el Programa (talleres y curso para docentes) es activa y participativa, apoyándose en dinámicas grupales y ejercicios que estimulen la interacción. Además, siempre que sea posible se trabajará en base a las experiencias, opiniones y vivencias de las personas que participen en las actividades.
- 3) Se ofrece a todas las personas participantes en el Programa la posibilidad de ampliar la información recibida, facilitando el acceso a publicaciones, apps, etc.
- 4) Se busca dar una orientación lo más práctica posible a los temas abordados en los talleres, procurando establecer pautas y orientaciones que ayuden al alumnado y a sus madres y padres a hacer frente a situaciones concretas que se plantean en su entorno familiar y social.
- 5) Todos los talleres incluyen la aplicación de instrumentos que permitan (auto) evaluar los cambios que estas actividades introducen en determinadas variables previamente seleccionadas. Con ello se pretende ir mejorando progresivamente la obtención de datos que permitan validar la utilidad y efectividad de las actuaciones llevadas a cabo en el marco del Programa.
- 6) La dinámica general a seguir para la puesta en marcha del Programa en los centros que así lo deseen se ajusta al siguiente esquema:



5. RESEÑAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ak, S., Koruklu, N., Yilmaz, Y. (2013). A study on Turkish adolescent's Internet use: Possible predictors of Internet addiction. *CyberPsychology, Behavior and Social Networking*, 16(3): 205-9.
- Akin, A. (2012). The relationships between Internet addiction, subjective vitality, and subjective happiness. *CyberPsychology, Behavior and Social Networking*, 15, 404-410.
- Alavi, S.S., Ferdosi, M., Jannatifard, F., Eslami, M., Alaghemandan, H., Setare, M. (2012). Behavioral addiction versus substance addiction: Correspondence of psychiatric and psychological views. *International Journal of Preventive Medicine*, 3(4), 290-294.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders*. 5th ed. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Anderson, E.L., Steen, E., Stavropoulos, V. (2016) Internet use and Problematic Internet Use: a systematic review of longitudinal research trends in adolescence and emergent adulthood, *International Journal of Adolescence and Youth*, 22:4, 430-54.
- Ang, R.P., Chong, W.H., Chye, S., Huan, V.S. (2012). Loneliness and generalized problematic Internet use: Parents' perceived knowledge of adolescents' online activities as a moderator. *Computers in Human Behavior* 2012 Jul; 28(4): 1342-7.
- Andreassen, C.S., Pallesen, S. (2014). Social network site addiction - An Overview. *Curr Pharm Des.* 2014; 20: 4053-61.
- Babor, T., Caulkins, J., Edwards, G. et al (2010). *La política de drogas y el bien público*. Washington: Organización Panamericana de la Salud.
- Bağatarhan, T., Siyez, D.M. (2017). Programs for preventing Internet addiction during adolescence: A systematic review. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 4, 243-265.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action. A social cognitive theory*. Englewood Cliffs: Prentice Hall.
- Banglert-Drowns, R.L. (1988). The effects of schools-based substance abuse education. A metaanalysis. *Journal of Drug Education*, 18 (3), 243-264.
- Barker, V. (2009). Older adolescents motivations for social network site use: The influence of gender, group identity, and collective self-esteem. *CyberPsychol. Behav.* 12, 209-213.
- Batthyány, D., Müller, K.W., Benker, F., Wölfling, K. (2009). Computer game playing: Clinical characteristics of dependence and abuse among adolescents. *Wiener Klinische Wochenschrift* 121, 502-509.
- Billieux, J., Schimmenti, A., Khazaal, Y., Maurage P., Heeren, A. (2015). Are we overpathologizing everyday life? A tenable blueprint for behavioral addiction research. *J. Behav. Addict.* 2015;4:119-123.
- Blachnio, A., Przepiorka, A., Pantic, I. (2016). Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: A cross-sectional study. *Computers in Human Behavior*, 55, 701-705.
- Boyd, D. (2014). *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens*. Yale University Press; Yale, CT, USA.
- Bronfenbrenner, U., Morris, P.A. (2006). The bioecological model of human development. In R.M. Lerner (Ed), *Handbook of child psychology, sixth edition-Volume 1: Theoretical models of human development* (pp. 793-828). Hoboken, NJ: Wiley.
- Buglass, S.L., Binder, J.F., Betts, L.R., Underwood, JDM. (2017). Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and FOMO. *Comput. Hum. Behav.* 2017; 66: 48-255.

- Burkhart, G. (2011). Environmental drug prevention in the EU. Why is it so unpopular? *Adicciones*, 23(2), 87-100.
- Busch V., de Leeuw R. J., Schrijvers A. J. P. (2013). Results of a multibehavioral health-promoting school pilot intervention in a Dutch secondary school. *Journal of Adolescent Health*, 52(4), 400-406.
- Çam, E., Isbulan, O. (2013). A new addiction for teacher candidates: social networks. *Turk Online J Educ Technol*. 2012;11:14-9.
- Cao, H., Sun, Y., Wan, Y., Hao, J., Tao F. (2011). Problematic Internet use in Chinese adolescents and its relation to psychosomatic symptoms and life satisfaction. *BMC Public Health* 2011 Oct 14; 11.
- Caplan, S.E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers Human Behavior*, 26, 1089-1097.
- Castells, M. (2009). La apropiación de las tecnologías. *Cultura juvenil en la era digital*. *Telos*, 81, 111-113.
- Castro, A., Moral, M.V. (2017). Uso problemático de redes sociales 2.0 en nativos digitales: análisis bibliográfico. *Health and Addictions / Salud y Drogas*, Vol. 17 (1): 73-85.
- Cía, A.H. (2013). Las adicciones no relacionadas a sustancias (DSM-5, APA, 2013): Un primer paso hacia la inclusión de las Adicciones Conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 76(4), 210-217.
- Ciarrochi, J., Parker, P., Sahdra, B., Marshall, S., Jackson, C., Gloster, A.T., Heaven, P. (2016). The development of compulsive Internet use and mental health: A four-year study of adolescence. *Developmental Psychology*, 52, 271-283.
- Chen, Y.L., Chen, S.H., y Gau, S.F. (2015). ADHD and autistic traits, family function, parenting style, and social adjustment for Internet addiction among children and adolescents in Taiwan: A longitudinal study. *Research in Developmental Disabilities*, 39, 20-31.
- Chóliz, M. (2017). Prevención de las adicciones tecnológicas en la adolescencia. *Padres y Maestros* 369: 53-59.
- Choo, H., Sim, T., Liau, A.K.F., Gentile, D.A., Khoo, A. (2015). Parental influences on pathological symptoms of videogaming among children and adolescents: A prospective study. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 1429-1441.
- De la Villa-Moral, M., Suárez, C. (2016). Factores de riesgo en el uso problemático de internet y del teléfono móvil en adolescentes españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 7, 69-78.
- de Leeuw R.J., de Buijn M., de Weert-van Oene G. H., Schrijvers A. J. P. (2010). Internet and game behaviour at a secondary school and a newly developed health promotion programme: A prospective study. *BMC Public Health*, 10(1), 544-551.
- Dong, G., Lu, Q., Zhou, H., Zhao, X. (2011). Precursor or sequela: Pathological disorders in people with Internet addiction disorder. *PLoS One*, 6, e14703.
- Douglas, A., Mills, J.E., Niang, M., Stepchenkova, S., Byun, S., Ruffini, C., Blanton, M. (2008). Internet addiction: Meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996–2006. *Computers in Human Behavior*, 24, 3027-44.
- Echeburúa, E., de Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: Un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-96.
- Echeburúa, E., Requesens, A. (2012). Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes. *Guía para educadores*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Echeburúa, E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista Española de Drogodependencias*, 37(4), 435-447.

- Echeburúa, E. (2013). Atrapados en las redes sociales. *Crítica*, 985,30-33.
- Ellison, N.B., Steinfield, C. (2007). Lampe, C. The benefits of Facebook "friends": Social capital and college students' use of online social network sites. *J. Comput-Mediat. Comm.*, 2 (4): 1143-1168.
- Estévez, A., Herrero, D., Sarabia, I., Jáuregui, P. (2014). El papel mediador de la regulación emocional entre el juego patológico, uso abusivo de Internet y videojuegos y la sintomatología disfuncional en jóvenes y adolescentes. *Adicciones*, 26(4), 282-290.
- Estévez, L., Bayón, C., de la Cruz, J., Fernández-Uría, A. (2009). Uso y abuso de Internet en adolescentes. En: E. Echeburúa, F. Labrador, y E. Becoña (Eds.), *Adicción a las nuevas tecnologías en jóvenes y adolescentes* (pp. 101-130). Madrid: Pirámide.
- Expósito, M. (1995). *Campañas de marketing social en drogodependencias. Experiencias extranjeras*. Vitoria-Gasteiz: Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco.
- Fioravanti, G., Dèttore, D., Casale, S. (2012). Adolescent Internet addiction: testing the association between self-esteem, the perception of Internet attributes, and preference for online social interactions. *CyberPsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(6), 318-323.
- Flynn, B.S., Worden, J.K., Secker-Walker, R.H., Badger, G.J., Geller, B.M., Costanza, M.C. (1992). Prevention of cigarette smoking through mass-media intervention and school programs. *American Journal of Public Health*, 82(6), 827-834.
- Flora, K. (2014). Internet addiction disorder among adolescents and young adults: the picture in Europe and prevention strategies, *Perspectives on Youth: Connections and Disconnections*, Issue 2, p.119-132.
- Frangos C., Sotiropoulos I. (2010). P02-246 – Factors predicting the use of Internet at work for non-work purposes for a random sample of company workers in Greece. *European Psychiatry*, 25, 881-88.
- Fu, K.W., Chan, W.S., Wong, P.W., Yip, P.S. (2010). Internet addiction: prevalence, discriminant validity and correlates among adolescents in Hong Kong. *The British Journal of Psychiatry*, 196(6), 486-492.
- Fundación Mapfre (2014). Tecnoadicción. Más de 70.000 adolescentes son tecnoadictos. *Seguridad y Medio ambiente*, 1, 66-69.
- Gámez-Guadix, M. (2014). Depressive symptoms and problematic Internet use among adolescents: Analysis of the Longitudinal relationships from the cognitive-behavioral model. *CyberPsychology, Behavior, and Social Networking*, 17,714-719
- Gamez-Guadix M., Villa-George, Fl., Calvete, E. (2012). Measurement and analysis of the cognitive-behavioral model of generalized problematic Internet use among Mexican adolescents. *Journal of Adolescence* 2012 Dec; 35(6): 1581-91.
- Gandasegui, V.D. (2011). Mitos y realidades de las redes sociales. *Prisma Social: revista de ciencias sociales*, 6, 340-366.
- García del Castillo, J.A. (2013). Adicciones tecnológicas: el auge de las redes sociales. *Salud y Drogas*, 13 (1), 5-13.
- García del Castillo, J.A., Terol, M.C., Nieto, M., Lledó, A., Sánchez, S., Martín- Aragón, M., Sitges, E. (2008). Uso y abuso de Internet en jóvenes universitarios. *Adicciones*, 20(2), 131-142.
- Gil, F., Chamarro, A., Oberst, U. (2016). Addiction to online social networks: A question of "Fear of Missing Out"? *J. Behav. Addict.* 2016; 4(Suppl. S1):51.
- Gómes, F., Sendín, J.C. (2014). Internet como refugio y escudo social: Usos problemáticos de la Red por jóvenes españoles. *Comunicar: Revista científica iberoamericana de comunicación y educación*, 43, 45-53.

González, A.L., Hancock, J.T. (2011). Mirror, mirror on my Facebook wall: Effects of exposure to Facebook on self-esteem. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(1-2), 79-83.

Griffiths, M.D. (2005). A components model of addiction within a biopsychosocial framework. *J Subst Use*; 10:191-177.

Griffiths, M.D., Kuss, D.J., Demetrovics, Z. (2014). Social networking addiction: an overview of preliminary findings. In: Rosenberg KP, Feder LC, editors. *Behavioral addictions: criteria, evidence, and treatment*. London: Academic; 2014. p. 119-41.

Griffiths, M.D., Parke, J. (2010). Adolescent gambling on the Internet: A review. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 22, 59-75.

Hawks, D., Scott, K., McBride, N., Jones, P., Stockwell, T. (2002). *Prevention of Psychoactive Substance Use*. Ginebra, Suiza: Organización Mundial de la Salud.

Herrera, M.F., Pacheco, M.P., Palomar, J., Zavala, D. (2010). La adicción a Facebook relacionada con la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales. *Psicología Iberoamericana*, 18(1), 6-18.

Hong, F., Huang, D., Lin, H., Chiu, S. (2014). Analysis of the psychological traits, Facebook usage, and Facebook addiction model of Taiwanese university students. *Telematics Inform.* 2014;31:597-606.

Hootsuite and We Are Social (2018). *Digital in 2018*. Available in: <https://wearesocial.com/blog/2018/01/global-digital-report-2018>

Hurr, M.H. (2006). Demographic, habitual, and socioeconomic determinants of Internet addiction disorder: an empirical study of Korean teenagers. *CyberPsychology and Behavior* 9(5), pp. 514-525.

INE (2017). *Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares*. Instituto Nacional de Estadística.

Jones L., Sumnall, H., Witty, K., Wareing, M., Mcveigh, J. Bellis, MA. (2006). A review of community-based interventions to reduce substance misuse among vulnerable and disadvantaged young people. National Collaborating Centre for Drug Prevention, Centre for Public Health, Liverpool John Moores University.

Kalmus, V., Blinka, L., Ólafsson, K. (2013). Does it matter what mama says: Evaluating the role of parental mediation in European adolescents' excessive Internet use. *Children & Society*, 29, 122-133.

Kardefelt-Winther, D. et al. (2017). How can we conceptualize behavioural addiction without pathologizing common behaviours? *Addiction*. 2017, Oct;112(10):1709-1715.

Kim, H.K., Davis, K.E. (2009). Toward a comprehensive theory of problematic Internet use: Evaluating the role of self-esteem, anxiety, flow, and the self-rated importance of Internet activities. *Computers in Human Behavior*, 25(2), 490-500.

Kirschner, P.A., Karpinski, A.C. (2010). Facebook (R) and academic performance. *Comput Hum Behav.* 2010; 26:1237-45.

Ko, C.H., Yen, J.Y., Yen, C.F., Lin, H.C., Yang, M. J. (2007). Factors predictive for incidence and remission of Internet addiction in young adolescents: A prospective study. *CyberPsychology & Behavior*, 10, 545-551.

Koc, M., Gulyagci, S. (2013). Facebook addiction among Turkish college students: the role of psychological health, demographic, and usage characteristics. *Cyberpsychol Behav Soc Netw.* 2013;16:279-84.

Korkmaz, M., Kiran-Esen, B. (2012). The effects of peer-training about secure Internet use on adolescents. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(38): 180-187.

Kumpfer, K.L., Alvarado, R. (2003). Family-strengthening approaches for the prevention of youth problem behaviors. *The American psychologist*, 58, 457-465.

- Kuss, D.J., Griffiths, M.D. (2011). Online Social Networking and Addiction - A Review of the Psychological Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552.
- Kuss, D.J., Griffiths, M.D. (2017). Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.
- Kuss, D.J., Griffiths, M.D., Karila, L., Billieux, J. (2014). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, 20, 4026-4052.
- Kuss, D.J., Lopez-Fernandez, O. (2016). Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World Journal of Psychiatry*, 6(1), 143-176.
- Kuss, D.J., Shorter, G.W., van Rooij, A.J., Griffiths, M.D., Schoenmakers, T. (2014). Assessing Internet addiction using the parsimonious Internet addiction components model-A preliminary study. *Int. J. Ment. Health Addict.* 2014;12:351-366.
- Kuss, D.J., van Rooij, A., Shorter, G.W., Griffiths, M. D., van de Mheen, D. (2013). Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29, 1987-1996.
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D. y Binder, J. F. (2013). Internet addiction in students: Prevalence and risk factors. *Computers in HumanBehavior*, 29, 959-966.
- Kwon, J.H. (2011). Toward the prevention of adolescent Internet addiction. In Young K. S., de Abreu C. N., editors. (Eds.), *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment* (pp. 223–243). Hoboken, NJ: Wiley.
- Lam, L.T., Peng, Z.W., Mai, J.C., Jing, J. (2009). Factors associated with Internet addiction among adolescents. *Cyberpsychology & Behavior* 2009; 12(5): 551-5.
- Lee, Z.W.Y., Cheung, C.M.K. (2014). Problematic use of social networking sites: The role of self-esteem. *International Journal of Business and Information*, 9(2), 143-159.
- Lapinski, M.K., Rimal, R.N. (2005). An Explication of Social Norm. *Communication Theory*, 5, (2), 127-147.
- Lin, M.P., Ko, H.C., Wu, J.Y.W. (2011). Prevalence and psychosocial risk factors associated with Internet addiction in a nationally representative sample of college students in Taiwan. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(12), 741-746.
- Lin, C.H., Lin, S.L., Wu, C.P. (2009). The effects of parental monitoring and leisure boredom on adolescents' Internet addiction. *Adolescence* 2009 Win; 44(176): 993-1004.
- Manski, C.F., Pepper, J.V., Petrie, C.V. (Eds). (2001) *Informing America's policy on illegal drugs: What we don't know keeps hurting us*. Washington: National Academy Press.
- McKenna, K.Y., Bargh, J.A. (2000). Plan 9 from cyberspace: The implications of the Internet for personality and social psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 4(1), 57-75.
- Ministerio de Interior. (2014). *Encuesta sobre hábitos de uso y seguridad de Internet de menores y jóvenes en España*. Madrid: Servicio de Publicaciones del Ministerio del Interior del Gobierno de España.
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2018). *Los resultados de la Encuesta sobre uso de drogas en Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDES) 2006/2017*. Madrid: Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.
- Mora, F., Dolengevich, H., Quintero, J. (2015). Protocolo de tratamiento de las adicciones sin sustancia psicoactiva. *Medicine. Programa de Formación Médica Continuada Acreditado* 11(86):5157-5160.
- Moral, M.V., Suárez, C. (2016). Factores de riesgo en el uso problemático de Internet y del teléfono móvil en adolescentes españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud* (2016) 7, 69-78.

- Mythily, S., Qiu, S., Winslow, M. (2008). Prevalence and correlates of excessive internet use among youth in Singapore. *Annals Academy of Medicine Singapore* Jan; 37(1): 9-14.
- Nie, N.H., Hillygus, D.S., Erbring, L. (2002). Internet use, interpersonal relations, and sociability: A time diary study. In: Wellman B, Haythornthwaite C, et al., editors. *The Internet in everyday life*. Oxford: Blackwell; 2002. pp. 215-243.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *J. Adolesc.* 2017;55:51-60.
- Organización Mundial de la Salud (1992). CIE-10. Décima revisión de la clasificación internacional de las enfermedades. Trastornos mentales y del comportamiento. Descripción clínica y pautas para el diagnóstico, Madrid. Ed. Méditor.
- Pechmann, C., Ratneshwar, S. (1994). The effects of antismoking and cigarette advertising on young adolescent' perceptions of peers who smoke. *Journal of Consumer Research*, 21, 236-251.
- Pelling, E.L., White, K.M. (2009). The theory of planned behavior applied to young people's use of social networking web sites. *CyberPsychol. Behav.* 2009, 12, 755-759.
- Pérez del Río, F. (2014). ¿El ocaso de la adicción a Internet?: reflexiones sobre el origen, desarrollo y declive de un trastorno. *Revista Española de Drogodependencias*, 2, 82-91.
- Puerta-Cortés, D.X., Carbonell, X. (2014). El modelo de los cincograndes factores de personalidad y el uso problemático de Inter-net en jóvenes colombianos. *Adicciones*, 26(1), 54-61.
- Rimal, R., Lapinski, M., Cook, R., Real, K. (2005). Moving Toward a Theory of Normative Influences: How Perceived Benefits and Similarity Moderate the Impact of Descriptive Norms on Behaviors. *Journal of Health Communication*, 10, 433-50.
- Rimal, R.N., Real, K. (2005). How Behaviors are Influenced by Perceived Norms: A Test of the Theory of Normative Social Behavior. *Communication Research*, 32, 389-414
- Riva G., Wiederhold B.K., Cipresso P. (2016). Psychology of social media: From technology to identity. In: Riva G., Wiederhold B.K., Cipresso P., editors. *The Psychology of Social Networking: Personal Experience in Online Communities*. De Gruyter Open; Warsaw, Poland: 2016. pp. 1-11.
- Ryan, T., Chester, A., Reece, J., Xenos, S. (2014). The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook. *J Behav Addict.* 2014 Sep;3(3):133-48.
- Sánchez, L., Alonso, C., Martínez, F., Pereiro, C. y Grupo de Trabajo COPOLAD para la definición de criterios de acreditación (2014). Estudio para la definición de criterios de acreditación de programas en reducción de la demanda. Actividad 3.4.4. de COPOLAD. Programa de Cooperación entre América Latina y la Unión Europea en Políticas sobre Drogas. Madrid: Entidad de Coordinación y Ejecución (ECE).
- Sánchez, L. Crespo, G., Aguilar, R., Bueno, F.J., Aleixandre, R., Valderrama, J.C. (2015). Los adolescentes y las tecnologías de la información y la comunicación (TIC). Guía para padres. Ayudándoles a evitar riesgos. PMD / UPCCA-Valencia. Concejalía de Sanidad, Salud y Deportes. Ayuntamiento de Valencia. CSIC. Universidad de Valencia.
- Shaffer, H.J., LaPlante, D.A., LaBrie, R.A., Kidman, R.C., Donato, A.N., Stanton, M.V. (2004). Toward a syndrome model of addiction: multiple expressions, common etiology. *Harv Rev Psychiatry*, 12:367-74.
- Siomos, K., et al. (2012). Evolution of Internet addiction in Greek adolescent students over a two-year period: the impact of parental bonding. *European child & adolescent psychiatry* 2012-Apr; 21(4): 211-9.
- Skinner, FB. *About behaviorism*. London: Penguin; 1974.
- Sly, D.F., Hopkins, R.S., Trapido, E., Ray, S. (2001). Influence of a counteradvertising media campaign on initiation of smoking: The Florida "truth" Campaign. *American Journal of Public Health*, 91(2), 233-237.

- Soole, D.W., Mazerolle, L., Rombouts, S. (2008). School-based drug prevention programs: A review of what works. *Australian and New Zealand Journal of Criminology*, 41(2), 259-286.
- Stavropoulos, V., Kuss, D.J., Griffiths, M.D., Wilson, P., Motti-Stefanidi, F. (2015). MMORPG gaming and hostility predict Internet addiction symptoms in adolescents: An empirical multilevel longitudinal study. *Addictive Behaviours*, 64, 294-300.
- Steinfeld, C., Ellison, N.B., Lampe, C. (2008). Social capital, self-esteem, and use of online social network sites: A longitudinal analysis. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29(6), 434-445.
- behaviors among Korean adolescents. *Korean Journal of Family Medicine* 2013; 34(2): 115-22.
- Thorsteinsson, E.B., Davey, L. (2014). Adolescents' compulsive Internet use and depression: A longitudinal study. *Open Journal of Depression*, 3, 13-17.
- Tobler, N.S. et al (2000). School-based adolescent drug prevention programs: 1998 meta-analysis. *Journal of Primary Prevention* 2000; 20(4):275-336.
- Tobler, N.S., Stratton, H. (1997). Effectiveness of School-Based drug Prevention Programs: A Meta-analysis of the Research. *Journal of Primary Prevention*, 18 (1), 71-128.
- Tsitsika, A.K., Tzavela, E., Mavromati, F., & the EU NET ADB Consortium. (Ed.) (2012). *Research on Internet Addictive Behaviours among European Adolescents (EU NET ADB Project)*. Athens: National and Kapodestrian University of Athens.
- Turel O., Mouttapa M., Donato E. (2015). Preventing problematic Internet use through video-based interventions: A theoretical model and empirical test. *Behaviour & Information Technology*, 34(4), 349-362.
- Turel, O., Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *Eur. J. Inf. Syst.* 2012;21:512-528.
- van der Aa, N., Overbeek, G., Engels, R.C.M.E., Scholte, R.H.J., Meerkerk G.J., van den Eijnden, R.J.M. (2009). Daily and compulsive Internet use and well-being in adolescence: A diathesis-stress model based on Big Five personality traits. *Journal of Youth and Adolescence* 2009; 38:765-76.
- van den Eijnden, R.J., Spijkerman, R., Vermulst, A.A., van Rooij, T.J., Engels, R.C. (2010). Compulsive Internet use among adolescents: Bidirectional parent-child relationships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 38, 77-89.
- Vondráčková, P., Gabrhelík, R. (2016). Prevention of Internet addiction: A systematic review *J Behav Addict.* 2016 Dec 1; 5(4): 568-579.
- Walther, B., Hanewinkel, R., Morgenstern, M. (2014). Effects of a brief school-based media literacy intervention on digital media use in adolescents: cluster randomized controlled trial. *Cyberpsychol Behav Soc Netw.* 2014 Sep;17(9):616-23.
- Walther, J.B. (1996). Computer-mediated communication impersonal, interpersonal, and hyperpersonal interaction. *Communication Research*, 23(1), 3-43.
- Wang, H., Zhou, X., Lu, C., Wu, J., Deng, X., Hong, L. (2011). Problematic Internet use in high school students in Guangdong Province, China. *Plos One* 2011 May 6; 6(5).
- Wang, C.C., Chen, C.F., Chen, C.T. (2013). Exploring the different aspects of Internet leisure use by college students. *Information Development* 2013 July 5, 2013.
- Wang, L., Luo, J., Bai, Y., Kong, J., Gao, W., Sun, X. (2013). Internet addiction of adolescents in China: Prevalence, predictors, and association with well-being. *Addiction Research & Theory* 2013; 21(1): 62-9.
- Wilson, D., Gottfredson, D., Najaka, S. (2001). School-based prevention of problem behaviors: A meta-analysis. *Journal of quantitative criminology*, 17 (3), 247-272.

Willoughby, T. (2008). A short-term longitudinal study of Internet and computer game use by adolescent boys and girls: Prevalence, frequency of use, and psychosocial predictors. *Developmental Psychology*, 44, 195-204.

Wu, X.H., Chen, X.G., Han, J., Meng, H., Luo, J.H., Nydegger, L., Wu, H.R. (2013). Prevalence and factors of addictive Internet use among adolescents in Wuhan, China: Interactions of parental relationship with age and hyperactivity-impulsivity. *PLoS One*, 8(4), e61782

Xu, H.; Tan, BCY. (2012). Why do we keep checking Facebook: effects of message characteristics on the formation of social network services addiction. *Proceedings of the International Conference on Information Systems (ICIS)*, Orlando (Florida), United States, 16-19 Dec. 2012:1-12.

Xu, J., et al. (2012). Personal characteristics related to the risk of adolescent internet addiction: A survey in Shanghai, China. *BMC Public Health* 2012 Dec 22; 12: 1106.

Yang, S.C., y Tung, C. J. (2007). Comparison of internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*, 23, 79-96.

Yen, C.F., Ko, C.H., Yen, J.Y., Chang, Y.P., Cheng, CP. (2009). Multi-dimensional discriminative factors for Internet addiction among adolescents regarding gender and age. *Psychiatry and Clinical Neurosciences* 2009; 63(3): 357-64.

Yen J.Y. et al. (2007b). Family factors of internet addiction and substance use experience in Taiwanese adolescents. *Cyberpsychology and Behavior* 10, pp. 323-329.

Young, K. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1, 237-244.

Young, K. (1999). Internet addiction: Evaluation and treatment. *Student British Medical Journal*, 7, 351-352.

Zaremohzzabieh, Z., Samah, B.A., Omar, S.Z., Bolong, J., Kamarudin, N.A. (2014). Addictive Facebook use among university students. *Asian Soc Sci*. 2014;10:107-16.

Zywica, J., Danowski, J. (2008). The faces of Facebookers: Investigating social enhancement and social compensation hypotheses; predicting Facebook and offline popularity from sociability and self-esteem, and mapping the meanings of popularity with semantic networks. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 14(1), 1-34.

6. ANEXOS PROGRAMA CLICKEANDO

6.1 CLICKEANDO PRIMARIA

CLICKEANDO PRIMARIA



Autores:

- Rocío Benito
- Armando Serrano
- Y colaboradores/as

COLABORADORES / AS

PRACTICUMS PSICOLOGÍA

Alex Calvo
Rosa Mares
Sandra Sebastià
Andrea Villanueva
Juan Antonio Sastre
Ana Isabel Ponce
Ana Sempere
Ángel Asensio
Alicia Sanchis
Javier Comes
Elena Beato
Pedro José García
Rocío Piris
Eva Sempere
Francisco J. Navarro
Jessica López

Eduardo Bertomeu
Óscar García
Héctor Herrero
Carlos Manzana
Christian Martin
Belén Mira
Francisco Pastor
Lydia Ull
Cristina Romero
Raquel de la Paz
Raúl Palacios
Alicia Monleón
Cristina Guerola
Alberto Manero
Esteban Carbone
Javi Marí
Sebastián Barceló

Francisco J. Molins
Ainhoa Hernández
Miriam Carcelen
Ivan Albert
Hnazand Ghukasyan
Sonia Alandete
Estela Huertas
Mekyas Tessema
Andrea Matoses
Ángela Latorre
Mar Timor
Sara Subirats
Cristina Lluch
Laura Calderón
Paula Mollá
Rebeca Biosca

AUDIOVISUALES

Diego Ramonde
Rubén Mantecón
Luz Bellod
Edita Bote
Javier Cuenca
Alba Verdés
Joan Masià
Andrea Estruch
Javier Juan

DISEÑO GRÁFICO

Paula García
Sandra Roch

FUENTES

- **Fundación Gaudium**
- **Protégeles**
- **Pantallas Amigas**
- **Internet Segura**
- **Kontuzdatos**
- **YouTube**
- **Imágenes Google**
- **Navegatrunki.org**
- **M^a del Mar Romera**
(inspiración leyenda rosa azul)
- **Regina Carrá** (El principito y el nativo digital)
- **Cesare Cata** (Profesor italiano deberes verano)
- **Orange España** (Por un uso Love de la tecnología)

CLICKEANDO



- Autores:
- Iñaki Gurrutxaga
 - Aitor Gurrutxaga
 - T. GONZALEZ



¿Quién usa?





Ventajas

- Te diviertes.



Ventajas

- Tienes más información y contenidos interesantes.
- Te facilita el contacto con familiares o amigos/as que están lejos.
- Te ahorran tiempo en tus trabajos de clase.
- Si estás en una situación de emergencia, es más fácil pedir ayuda.



¿Cuánto tiempo tardas en ir al W.C.?



INCONVENIENTES DE LAS TECNOLOGÍAS



Nos vamos de viaje

V1 <https://www.youtube.com/watch?v=...>



INCONVENIENTES FÍSICOS

Si juegas al #PokémonGo,
¡Recuerda!
por las calles siguen pasando coches de verdad
#SeríasPuedesApurar



INCONVENIENTES FÍSICOS

V2 <https://www.youtube.com/watch?v=...>

- Si pasas muchas horas delante de la pantalla, puedes tener:
 - Dolores de espalda.
 - Ojos cansados.
 - Dolor de cabeza, etc.
 - Dolor de brazos, piernas, hombros...
 - Duermes menos.
 - Posible aumento de peso.



INCONVENIENTES SOCIALES

- Si pasas muchas horas delante de la pantalla puedes dejar de:
 - Salir a jugar con los amigos o las amigas.
 - Hacer deporte, excursiones, etc.
 - Hablar con tu familia (padres, hermanos/as...)
 - Alimentación



INCONVENIENTES SOCIALES

Los abrazos siempre serán mejor que los emojis
¡Abroza!





El principito y el nativo digital (capítulo perdido de El principito)

El octavo planeta estaba habitado por un nativo digital. Tenía un Smartphone en la mano y no cesaba de tocarlo con los dedos.

- o ¡Buenos días! -dijo el principito.
- o ¡Buenos días! -respondió cortésmente el nativo, pero no alzó la mirada de su aparato. Las yemas de sus dedos no cesaban de posarse sobre la pantalla.
- o ¿Qué haces? - preguntó el principito.
- o Converso con mis amigos - contestó el nativo sin alzar la mirada.
- o Pero estás solo. ¿Dónde están tus amigos?
- o Por ahí... Por allá... contestó el nativo.

El principito y el nativo digital (capítulo perdido de El principito)

- o ¿Vemos a mirar un atardecer?
- o No puedo - contestó el nativo. - Estoy conversando con mis amigos.
- o Pero estás solo.
- o No algunas veces nos vemos en persona. Pero la mayor parte del tiempo nos comunicamos por aquí. Es mucho mejor, no tengo que ir a ningún lado y ellos tampoco.
- o ¿Y de qué sirve tener amigos si casi nunca los ves?
- o Me ahorra tiempo.
- o ¿Tiempo para qué? - preguntó el principito.
- o Para conversar con mis amigos.

"Tal vez no vale la pena tener amigos - pensó el principito - si uno siempre va a estar solo."



INCONVENIENTES TECNOLÓGICOS Desconfía de los regalos por internet



INCONVENIENTES TECNOLÓGICOS

Evita compartir
donde te encuentras

¡Así será todo un
misterio para los
ladrones!



INCONVENIENTES TECNOLÓGICOS

¿Qué podrían adivinar
de vosotros/as si
vieran vuestras fotos
de Instagram,
WhatsApp,...?



Seguro que se te ocurren
contraseñas originales y complicadas
¡Úsalas!



- No des tu contraseña por Internet.
- No marques "recordar contraseña".
- Usa números, letras, símbolos, mayúsculas-minúsculas.
- Si es larga mejor.

Consejos sobre seguridad

Cierra tu sesión cada vez que acabes, sobre todo si estás en un sitio público.

Pon un "posit" en la Webcam cuando no la utilices (se puede activar remotamente por otra persona).



NAVEGACIÓN SEGURA-CONSEJOS

Recuerda que cualquier Ordenador, Móvil, Tablet se puede piratear (hackear)

Evitando un pirata en tu móvil,
¿Es un ordenador que lleva en el bolsillo?



MÓDULO 2



**Pero esto no es todo,
también tenemos que atender a...**



PRIVACIDAD EN LA RED ¿Tienes vida privada de verdad?

V5 [https://twitter.com/...](#)



PRIVACIDAD EN LA RED Piensa antes de publicar

V6 [https://twitter.com/...](#)



SEXTING

V7 [https://twitter.com/...](#)



GROOMING

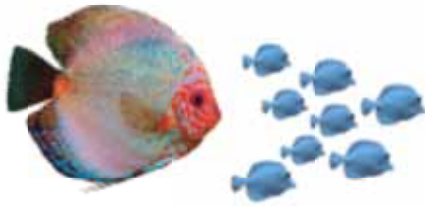
V8 [https://twitter.com/...](#)
V9 [https://twitter.com/...](#)



LA LEYENDA DE LA ROSA AZUL



EL GRUPO DE LA ROSA AZUL



EL GRUPO DE LA ROSA AZUL



EL GRUPO DE LA ROSA AZUL



CIBERBULLYING

ACOSADO/A

Persona que sufre las agresiones

No es culpa tuya, **no te agredes a ti misma**

No pierdas ánimo, **no tiene importancia**

Dile a la otra persona que le molesta. Tu no eres débil/a.

Corta el contacto con el acosador/a.

Si continúa, no lo vuelves más ayuda:

- Contéstalo a tu padre o a tu madre.
- Dárselo a tu profesorado.
- Denunciarlo a la policía.



CIBERBULLYING

ACOSADOR/A

Persona que insulta o amenaza al otro/a

LO QUE NUNCA VALE:
"Es sólo una broma, no pasa nada"

Recuerda que siempre, se sabe desde que ordenador se ha realizado el acoso.

¿Te has parado a pensar cómo se siente la otra persona por esa "broma"?



CIBERBULLYING

ESPECTADOR/A

Persona que sabe lo que pasa y no hace nada

No ayudar a la víctima es apoyar y aceptar la agresión.

Recuerda **RECHAZAR** el bullying y **APOYAR** a la víctima.

¿Cómo te sentirías si fuieras víctima y no te ayudaran tus compañeros?
EMPATÍA.

RESPECTO al compañero/a.



CIBERBULLYING

Da el Paso, Cuéntalo

- Sabemos que se siente vergüenza o miedo, pero...
- Díselo a tus padres o a alguna persona adulta en la que confíes



CIBERBULLYING

Conservar pruebas para denunciarlo:

EN EL MÓVIL:

- No borres las conversaciones en el WhatsApp
- No elimines las fotos o vídeos ofensivos que te envíen



CIBERBULLYING

HAZ CAPTURA DE PANTALLA




CIBERBULLYING

HAZ CAPTURA DE PANTALLA

Paso:

1. Pulsar la tecla: "Impr.Pant"
2. Se abre un editor de texto (como por ejemplo un Word), y se pulsa "pegar" o (Control + V)



CIBERBULLYING

EL CENTRO ESCOLAR tiene que ayudarte



Los centros escolares están obligados a intervenir ante situaciones de acoso entre sus alumnos/as

cyberbullying



¿Este curso escolar has sufrido acoso o ciberacoso?



ENCUESTA PARA HIJOS/AS

Contesta marcando con X en la opción que más se acerca a tu comportamiento.

	Nunca	Rara vez	A veces	Frecuentemente	Siempre
Quiero recibir mensajes					
Tengo que parar para no recibirlos					
Tengo que poner en silencio la pantalla					
Me gustaría tener que no sé cómo usarlos					

ENCUESTA PARA PADRES/MADRES

Contesta marcando con X en la opción que más se acerca a tu comportamiento de tu hijo/a.

	Nunca	Rara vez	A veces	Frecuentemente	Siempre
Quiero tener acceso a los mensajes					
Tengo que poner en silencio el teléfono					
Tengo que poner en silencio la pantalla					
Me gustaría tener que no sé cómo usarlos					



MÓDULO 3



DEL USO AL ABUSO



DEL USO AL ABUSO



DEL USO AL ABUSO



DEL USO AL ABUSO Evolución



DEL USO AL ABUSO Evolución

- Al principio te lo pasas bien, te diviertes.
- Cada vez pasas más tiempo.
- Cuando no estás frente a la pantalla sigues pensando en: Juegos, Instagram, WhatsApp
- Deseo intenso de "conectarse" continuamente.
- Nos damos cuenta de esto, pero pensamos que "no pasa nada", "todo el mundo lo hace".



DEL USO AL ABUSO Evolución

- Aumentan los "problemas"
- Empezamos a intentar controlarlos (pero a veces fallamos)
- Cada vez aguantamos menos a los que nos rodean: padres, profesores/as, amigos/as; estamos de mal humor
- Estamos tan mal que les broncas crecen

"Igual necesitamos ayuda"



DEL USO AL ABUSO Evolución



DEL USO AL ABUSO



DEL USO AL ABUSO Soluciones

- Apúntate a actividades que te gusten (deportes, música...).
- Salir de casa y ver a nuestros amigos/as.
- Apegar todas las "pantallas" cuando vayamos a dormir.
- Pedir ayuda a familiares y/o amigos.



DEL USO AL ABUSO Soluciones

Ponemos un horario estricto para estar "conectados/as".

Y lo más importante: **¡únete!**

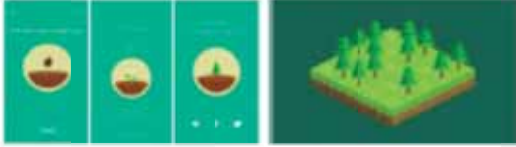
Usar "alarmas" digitales para desconectarnos.

DEL USO AL ABUSO Apps "anti-enganche" para móvil

- **Checkin:** Cuenta las veces que desbloqueas el móvil a lo largo del día.
- **QualityTime:** Permite ver qué apps son las que más consultas y cuánto tiempo empleas en ellas a lo largo del día.
- **Pause:** Permite competir con familiares y amistades, para ver quién es capaz de aguantar más tiempo con el móvil en modo avión.

DEL USO AL ABUSO Apps "anti-enganche" para móvil

- **Ecota** Propone plantar un árbol virtual que sólo crecerá si aguantamos más hora seguidas sin desbloquear nuestro móvil. Podría tener un bosque si superas el reto



DEL USO AL ABUSO V13 <http://www.lyfak.com/india/>



Videojuegos V14 <http://www.konnect.com/2016/>



Equipos Clickeando [@MuchosCortadoresEnDonaLadida](https://twitter.com/MuchosCortadoresEnDonaLadida)



¿Qué os ha parecido el taller?





COLABORADORES / AS

PRACTIUMS PSICOLOGIA

Alex Ceballos
Rosa María
Sandra Simón
Andrés Villaverde
Juan Antonio Sastre
Ana Isabel Pérez
Ana Sánchez
Angel Sánchez
Alicia Sánchez
Javier Corral
Gema Simón
Pedro José García
Rafael Pilo
Erica Bergner
Francisco J. Herrera
JESSICA LÓPEZ

Eduardo Bortolero
César García
Victor Herrero
Cristina Martínez
Christian Martín
Sethi Mitt
Francisco Pastor
Lydia Llo
Cristina Romero
Raquel de la Paz
Raúl Prados
Alicia Morán
Cristina Quirós
Adrián Marín
Gonzalo Calderín
Javi Mat
Saraelina Barrio

Francisco J. Molina
Antonio Hernández
Miguel Cornejo
Iván Aladé
Inés María Sánchez
Sonia Martínez
Sandra Martínez
Miguel Torres
Andrés Martínez
Ángela Latorre
Mar Tovar
Sara Suárez
Cristina Luchi
Laura Cabello
Paua Noya
Andrea Sotoca

AUDIOVISUALES

Diego Ferrando
Rubén Martínez
Luz Beltrán
Sofía Arce
Javier García
Ana María
Javi Noya
Ángel Caballero
Javier Juan

DISEÑO GRÁFICO

Paola García
Sandra Ruiz

FUENTES

- Fundación Gaudium
- Protégeles
- Pantallas Amigas
- Internet Segura
- Kontuzdetos
- YouTube
- Imágenes Google
- Navegatrunki.org
- M² del Mar Romera
(Inspiración leyenda rose azul)
- Regina Carré (El principio y el nativo digital)
- Cesare Catta (Profesor italiano debemos veranos)
- Orange España (Por un uso Love de la tecnología)



Recordad dar el marcopágina a vuestro padre/madre
Pedirlos permiso para suscribiros a "E me cuentas"



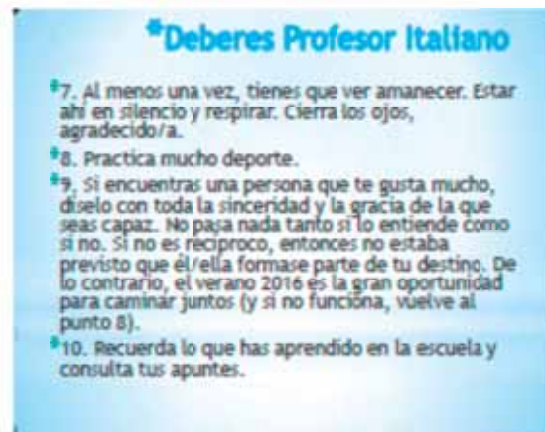
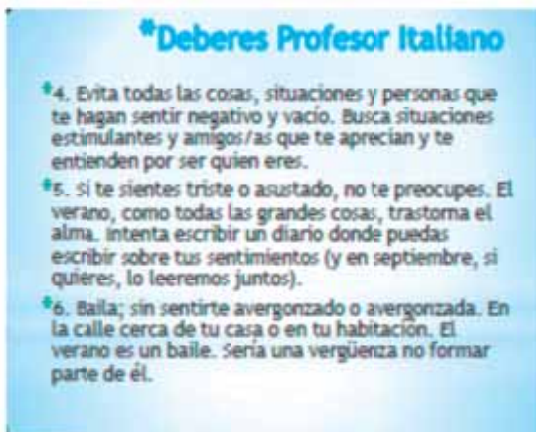
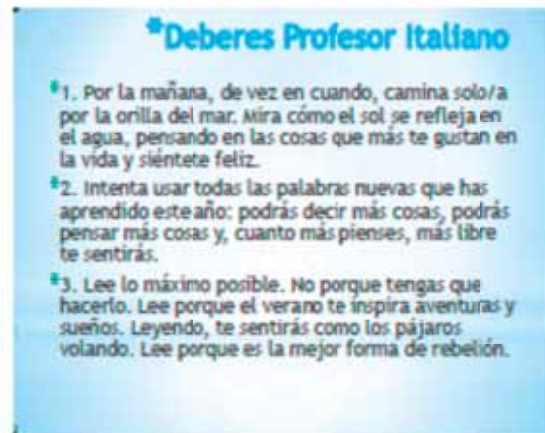
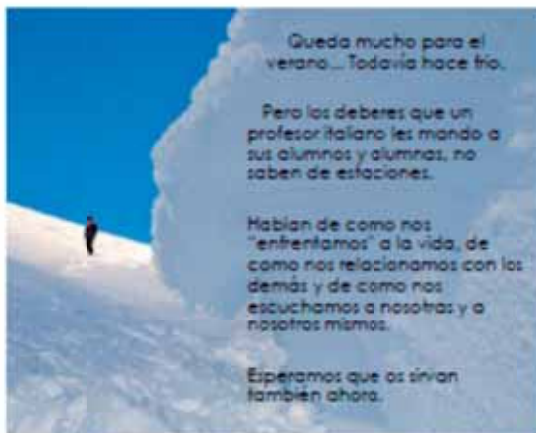
ACTIVIDAD DE GRUPO

- 6 grupos. 6 minutos.
- En cada grupo se ve que posibles riesgos tienes al usar las Tecnologías.
- Un/a representante de cada grupo lo expone.
- El resto del equipo añade lo que no ha comentado el/la representante.
- Se escriben en la pizarra los principales puntos (sin repeticiones).



DEBATE

- 2 GRUPOS
 - Unos/as defienden que las tecnologías no tienen riesgos
 - Otros/as afirman que tienen riesgos
- Nota: no tienes que defender tus ideas, tienes que apoyar las ideas del grupo que te ha tocado.
- Es necesario argumentar lo que se dice



Deberes Profesor Italiano

- 11. Sé feliz como el sol, indomable como el mar.
- 12. No digas palabrotas. Sé siempre educadísimo y gentil.
- 13. Disfruta de películas con diálogos emotivos, sobre todo en inglés. Esto te ayudará a mejorar tus habilidades lingüísticas y tus oportunidades de soñar. No dejes que la película acabe con los créditos. Vive la experiencia todo el verano.
- 14. Durante el día o la noche, sueña con cómo puede ser tu vida. Durante el verano, reúne fuerzas para no rendirte y haz todo lo que puedas para perseguir ese sueño.
- 15. Sé bueno/a.

CLICKEANDO SECUNDARIA



Autores:

- Rocío Benito
- Armando Serrano
- Y colaboradores/as

COLABORADORES / AS

PRACTICUMS PSICOLOGÍA

Alex Calvo	Eduardo Bertomeu
Rosa Mares	Óscar García
Sandra Sebastià	Héctor Herrero
Andrea Villanueva	Carlos Manzana
Juan Antonio Sastre	Christian Martin
Ana Isabel Ponce	Belén Mira
Ana Sempere	Francisco Pastor
Ángel Asensio	Lydia Ull
Alicia Sanchis	Cristina Romero
Javier Comes	Raquel de la Paz
Elena Beato	Raúl Palacios
Pedro José García	Alicia Monleón
Rocío Piris	Cristina Guerola
Eva Sempere	Alberto Manero
Francisco J. Navarro	Esteban Carbone
Jessica López	Javi Marí
	Sebastián Barceló

Francisco J. Molins
Ainhoa Hernández
Miriam Carcelen
Ivan Albert
Hnazand Ghukasyan
Sonia Alandete
Estela Huertas
Mekyas Tessema
Andrea Matoses
Ángela Latorre
Mar Timor
Sara Subirats
Cristina Lluch
Laura Calderón
Paula Mollá
Rebeca Biosca

AUDIOVISUALES

Diego Ramonde
Rubén Mantecón
Luz Bellod
Edita Bote
Javier Cuenca
Alba Verdés
Joan Masià
Andrea Estruch
Javier Juan

DISEÑO GRÁFICO

Paula García
Sandra Roch

FUENTES

- **Fundación Gaudium**
- **Protégeles**
- **Pantallas Amigas**
- **Internet Segura**
- **Kontuzdatos**
- **YouTube**
- **Imágenes Google**
- **Navegatrunki.org**
- **Orange España** (Por un uso Love de la tecnología)
- **Cesare Cata** (Profesor italiano deberes verano)

CLICKEANDO



- Autonoma:
- Salud Publica
 - Promocion Social
 - Igualdad Territorial




¿Quién usa?





Ventajas de las tecnologías

- Te entretiene cuando estás aburrido/a.
- Tienes más información y contenidos interesantes.
- Te facilita el contacto con familiares o amigos/as que están lejos.
- Mejoran algunas habilidades (visuales, coordinación ...)





Ventajas de las tecnologías

- Internet no cierra nunca y siempre está disponible.
- Puedes conocer a gente nueva (con precaución).
- A algunas personas les ayuda a expresarse más fácilmente.
- Te ahorran tiempo en tus trabajos de clase.




Ventajas de las tecnologías

- Puedes contactar fácilmente con tu profesor o profesora y enviarte tus trabajos desde casa.
- Si estás en una situación de emergencia, es más fácil contactar con alguien para que te ayude.
- Si algo se te da bien (cantar, dibujar, escribir) puedes compartirlo con todo el mundo.

INCONVENIENTES DE LAS TECNOLOGÍAS

ESCUCHA LO QUE OCURRE A TU ALREDEDOR

INCONVENIENTES DE LAS TECNOLOGÍAS

La tecnología se queda obsoleta en muy poco tiempo, creando insatisfacción y mucho gasto económico.

Puedes llegar a pensar que los "me gusta" en las redes sociales y los seguidores/as indican tu valor como persona, cuando no es así.

La comunicación puede dar lugar a malos entendidos, ya que no es cara a cara.



INCONVENIENTES



FÍSICOS

Si pasas muchas horas delante de la pantalla, puedes tener:

- Dolores espaldas.
- Ojos cansados.
- Dolor de cabeza, etc.
- Posible aumento de peso (porque pasas mucho tiempo sentado).
- Duermes menos el día siguiente estás agotado.



INCONVENIENTES

Si juegas al #PokémonGo,
¡Recuerda!
tú no puedes atravesar paredes,
#GengarPuedeEsperar

FÍSICOS



JUEGO DE ADIVINANZA

VI <https://www.youtube.com/watch?v=...>



INCONVENIENTES



SOCIALES

Si pasas muchas horas delante de la pantalla, puedes dejar de:

- Salir con los amigos o amigas, ir al cine, salir a cenar...
- Hacer deporte, excursiones, actividades extracurriculares.
- Hablar con tu familia (padres, hermanos/as, primos/as...)
- En casos extremos puedes llegar a
 - Aislarte
 - No diferenciar la vida real de la virtual.



DEJA EL MÓVIL SOBRE LA MESA



INCONVENIENTES SOCIALES

Pon tu móvil sobre la mesa

- ¿Estás cansado de que vuestros amigos miren más el móvil que a vosotros cuando quedáis con ellos? ¡Este es tu juego!
- Se trata de que todos coloquéis vuestros móviles boca abajo en el centro de la mesa, formando una torre.
- Entre todos tenéis que decidir a modo de "encón" lo que ha de hacer el primero que no aguante la tentación y coja el móvil.



INCONVENIENTES TECNOLÓGICOS

¿NAVEGACIÓN SEGURA?

HACKED



Consejos sobre privacidad

Piensa que lo que subes a la Red lo podría ver cualquier persona que conoces



Consejos sobre privacidad

Piensa que lo que subes a la Red lo podría ver cualquier persona que conoces y que no conoces...



PRIVACIDAD



Informarnos:

"Otorgas a Snapchat una licencia mundial, perpetua, libre de derechos, sublicenciable y transferible para que aloje, almacene, use, muestre, reproduzca, modifique, adapte, edite, publique, cree contenidos derivados, ejecute públicamente, retransmita, distribuya, síndique, promueva y muestre públicamente este contenido de cualquier forma y en cualquier medio o método de distribución".

¿Con esta fuerza, no? Mucha, y más teniendo en cuenta con el derecho de intimidad de internet, y el hecho de que esta app te usan mayoritariamente adolescentes



NAVEGACIÓN SEGURA Timos y Virus informáticos



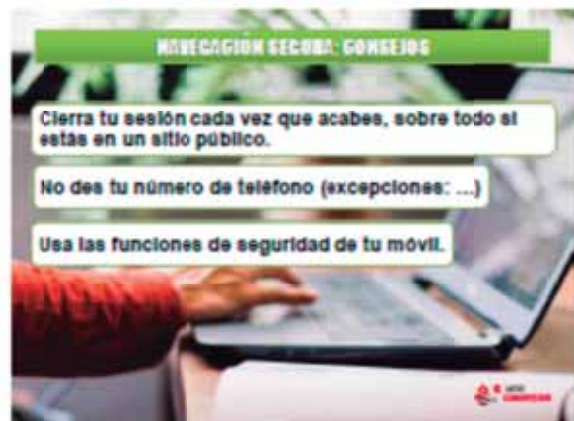
NAVEGACIÓN SEGURA: ENTREVISTA A CHEMA ALONSO

V4 <https://www.youtube.com/watch?v=...>



NAVEGACIÓN SEGURA: CONSEJOS

Comprueba si tu móvil tiene activada la geolocalización, y decide cuando activarla.



Seguro que se te ocurren contraseñas originales y complicadas
¡Úsalas!



- No des tu contraseña por Internet.
- No marques "recordar contraseña".
- Usa números, letras, símbolos, mayúsculas-minúsculas.
- Si es larga mejor.



Consejos sobre seguridad

Recuerda que cualquier ordenador, móvil, tablet se puede piratear (hackear)



MÓDULO 2



¿PUEDE TU VIDA VIRTUAL PERJUDICAR TU VIDA REAL?





GROOMING

¿SABES CON QUIÉN HABLAS?

VCa <http://www.cnc.es/seguridad>
VCD <http://www.cnc.es/seguridad>



Grooming Consejos

Ten Cuidado

- No publicar nunca información privada:
 - Usar un pseudónimo.
 - No pongas tu dirección, cole...
- Configura bien tus cuentas.
- Pon un pósit en la Webcam y en el móvil cuando no la utilices.
- No olvides que existen perfiles falsos.



Grooming Consejos

Esoge cuidadosamente a tus amigas/as:

Verificar todos
nuestros contactos



No aceptar solicitudes de
amistad de personas que
no conocemos



Sexing Consejos

Prestar atención cuando publiquemos y subamos material

Pensar muy bien qué imágenes, vídeos publicamos, o compartimos con amigos/as, novio/a,

Tener cuidado también, con lo que publicamos sobre otras personas.

No dejar desatendido nuestro teléfono móvil e informar si nos lo roban.

Protegermos y no poner en peligro nuestra reputación



CIBERBULLYING

AGOSADO/A

Paraíso que salva las agresiones

No es culpa tuya, no te agredes como antes

No pienses que no tiene importancia

Dile a la otra persona que lo molestas. Tú no eres
reflexiva

Corta el contacto con el acosador/a

Si continúas, no te calles pide ayuda

- Contéstalo a tu padre o a tu madre
- Destrúelo a los profesores
- Denúncialo a la policía





CIBERBULLYING
Da el paso, cuéntalo

- Sabemos que se siente vergüenza o miedo, pero...
- Díselo a tus padres o a alguna persona adulta en la que confíes



CIBERBULLYING
HAZ CAPTURA DE PANTALLA



CIBERBULLYING

EL CENTRO ESCOLAR tiene que ayudarte

Los centros escolares están obligados a intervenir ante situaciones de acoso entre sus alumnos/as

cyberbullying

TELEFONO ACOSO ESCOLAR

- 24 horas del día
- 365 días del año
- Gratuito
- Anónimo

No aparece en la factura del teléfono

¿Este curso has sufrido ACOSO?

FACE TO FACE

FACE TO FACE

¿Y ahora como estás?

ACTIVIDADES PARA CASA

ENCUESTA PARA HIJOS/AS
 Completa esta encuesta si eres el sujeto con el que se quiere más identificar.

	Nunca o casi nunca	A veces	Frecuentemente	Siempre
¿Cuánto tiempo pasas con tecnología?				
¿Pasas un tiempo excesivo con tecnología?				
¿Pasas un tiempo excesivo en redes sociales?				
¿Has observado cómo se relaciona con la tecnología?				

ENCUESTA PARA PADRES/MADRES
 Completa esta encuesta si eres el sujeto que más se identifica con el comportamiento de tu hijo/a.

	Nunca o casi nunca	A veces	Frecuentemente	Siempre
¿Cuánto tiempo pasas con tecnología?				
¿Pasas un tiempo excesivo con tecnología?				
¿Pasas un tiempo excesivo en redes sociales?				
¿Has observado cómo se relaciona con la tecnología?				

 @mexcomunicaci
 @mexcomunicaci
 Mexcomunicaci

MÓDULO 3




ADICCIÓN A LAS TECNOLOGÍAS

¿Cómo saber si tienes un problema?

Pierdes el tiempo y estudias menos.
 Dedicas menos tiempo a las relaciones interpersonales y a actividades de ocio.

Sufres ansiedad, irritabilidad o malestar físico en los momentos en los que no puedes utilizar el Móvil, Ordenador o Tablet.

Estás más agresivo/a.



ADICCIÓN A LAS TECNOLOGÍAS ¿QUÉ PUEDES HACER?

- Ponerte un horario estriado para estar 'conectado'.
 - Usa 'alarmas' para desconectarte: ¡DUJO! Tienen que ser dobles
 - Si no lo consigues hay programas que te apagan el ordenador cuando te pases!
 - Apúntate a actividades que te gusten (deportes, talleres, música...)
 - Sal de casa y queda con tus amigos/as.
 - Apaga todas las 'pantallas' cuando te vayas a dormir.
- ¡TE RECOMENDAMOS LA APLICACIÓN FOREST: STAY FOCUSED!



¿Sabes qué es la NOMOFOBIA?



V12 <http://bit.ly/1Wb0t0v>



¿Sabes qué es la NOMOFOBIA?

NOMOFOBIA: miedo irracional a salir de casa sin el **móvil** o no llevarlo contigo.
Alto grado de ansiedad y malestar excesivo cuando tu móvil está apagado, fuera de cobertura, sin batería o lo olvidas en algún lugar.



ADICCIÓN A LAS TECNOLOGÍAS



VIDEOJUEGOS

Jugar a los videojuegos tiene que ser una forma de entretenerse y no de vivir.
Pueden estimular algunos aspectos de la inteligencia.



VIDEOJUEGOS

No son buenos cuando:

- ✓ Juegas hasta aburrirte tanto que no atiendes cuando te llaman
- ✓ Sientes demasiada presión y aprietas las mandíbulas
- ✓ No apartas la vista de la pantalla
- ✓ Pierdes interés por otras actividades
- ✓ Tienes problemas de sueño o con los estudios
- ✓ Te distancias de tu familia o tus amistades
- ✓ No respetas los horarios



CIVILIANO CON LOS JUEGOS MULTIJUGADOR ON-LINE



- No tiene final.
- Son más Adictivos.
- Cuando no estás conectado/a, no puedes dejar de pensar que el juego sigue.
- Algunos videojuegos o juegos para el móvil (p.e.: Clash Royale) aparentemente son gratis pero están diseñados para que acabes pagando.



V13 <http://bit.ly/2M5u101>



Videojuegos

V14 <https://www.youtube.com/watch?v=3019-8y-8ng>



61 CONCURS "K ME CUENTAS"
 TEMÁTICA: DON DE SE LES TECHNOLOGIES

CONCURSOS D'INNOVACIÓ I RECERCA

Guanya magnífics premis!

Des del 10 de gener fins a l'11 d'abril del 2018

Organitzat per: Universitat de València

Equipos Clickeando

#MuchosClicksConocesUnGatoLeñista



¿Qué os ha parecido el taller?





COLABORADORES / AS

PRÀCTICIS DE PSICOLOGIA

Joan Coto
 Rosa Miró
 Carolina Vela
 Andrea Pérez
 Juan Antonio Sastre
 Josep Angel Pons
 Jose Segura
 Roger Ferrer
 Alina Sureda
 Javier Casas
 Maria Pardo
 Pedro José David
 María Pita
 Ana Vergara
 Margarita J. Navarro
 Andrea López

Eduardo Bertrán
 Oscar Ferrer
 Héctor Herrero
 Carlos Marañón
 Christian Martín
 Belén Mira
 Francisco Pastor
 Iván Ort
 Cristina Romero
 Raquel de la Paz
 José Francisco
 Alicia Martínez
 Cristina Sureda
 Alberto Sánchez
 Antonio Calvo
 José María
 Sebastián Soriano

Francisco J. Molina
 Victoria Hernández
 Mónica Caraballo
 Juan Alcará
 Inmaculada Rodríguez
 María Fernández
 Susana Martínez
 Inés López
 Andrea Martínez
 Ángela Lozano
 Mar Tovar
 Sara Rodríguez
 Cristina Cerdá
 Laura Gallego
 María Muñoz
 Natalia Alcará

AUXILIOVISUALES

Diego Ferrer
 Rubén Martínez
 Luis Delgado
 Julia Ruiz
 Javier Cuervo
 Alina Sureda
 Juan Pérez
 Cristina Ferrer
 Javier Llop

ORACIÓN ONLÍNEA

Paula Ferrer
 María Ruiz

FUENTES

- Fundación Gaudium
- Protégeles
- Pantallas Amigas
- Internet Segura
- Kontuzdatos
- YouTube
- Imágenes Google
- Navegatrunki.org
- Orange España (Por un uso Love de la tecnología)
- Cesare Cota (Profesor italiano de ética verano)



Recordad dar el consentimiento a vuestro padre/madre
Pedirles permiso para suscribiros a "K me cuentas"



ACTIVIDAD DE GRUPO

- 6 grupos. 6 minutos.
- En cada grupo se ve que posibles riesgos tienes al usar las Tecnologías.
- Un/a representante de cada grupo lo expone.
- El resto del equipo añade lo que no ha comentado el/la representante.
- Se escriben en la pizarra los principales puntos (sin repeticiones).



DEBATE

- 2 GRUPOS
 - Unos/as defienden que las tecnologías no tienen riesgos
 - Otros/as afirman que tienen riesgos
- Nota: no tienes que defender tus ideas, tienes que apoyar las ideas del grupo que te ha tocado.
- Es necesario argumentar lo que se dice



INCONVENIENTES TECNOLÓGICOS GUSANO

Malware que tiene la propiedad de duplicarse a sí mismo.

Se propaga de ordenador a ordenador sin la ayuda de una persona.

Capacidad para replicarse en el sistema informático



INCONVENIENTES TECNOLÓGICOS TROYANO

El término proviene de la historia "El caballo de Troya".

Objetivo principal: creación puerta trasera (backdoor) que da acceso para obtener información personal.

Difícil detección: Puede estar ejecutándose durante meses sin que el usuario perciba nada.



INCONVENIENTES TECNOLÓGICOS SPYWARE

Recopila información de un ordenador y la transmite a una entidad externa sin el consentimiento del propietario.

Se autoinstala en el sistema de forma que se ejecuta cada vez que se pone en marcha el ordenador.

Consecuencias: Pérdida considerable del rendimiento del sistema y el ordenador se queda "coigado".



INCONVENIENTES TECNOLÓGICOS HACKER

Significado real: persona con talento y conocimiento en cuanto a los sistemas de programación.

Significado coloquial: Persona que tiene los conocimientos informáticos necesarios para modificar el sistema para que se pueda emplear con otros fines (que pueden ser delictivos).



INCONVENIENTES TECNOLÓGICOS SPAM

Otros nombres: correo basura y mensaje basura.

Mensajes no solicitados, no deseados o con remitente desconocido.

Son habitualmente de tipo publicitario.

Se envían en grandes cantidades (incluso masivas)



NAVEGACIÓN SEGURA: CONSEJOS

¿Cómo evitamos el SPAM?

Haz que un e-mail no pierda las direcciones de los destinatarios cuando lo envías a mucha gente, envíalos por CCO-BCC, pero que nadie tenga los correos electrónicos de tus amigos/as.

CCO: Copie de Carbon Oculto



INCONVENIENTES TECNOLÓGICOS PHISHING

Intento de adquirir información confidencial de forma fraudulenta.

También llamado "suplantación de identidad".

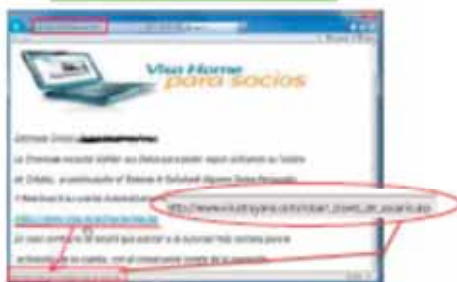
El phisher se hace pasar por una persona de confianza a través de WhatsApp, correo electrónico, llamadas telefónicas...

-Ojo con las páginas web! Pueden ser falsas y guardar tus datos.



NAVEGACIÓN SEGURA: CONSEJOS

Comprobamos la verdadera dirección web



NAVEGACIÓN SEGURA: CONSEJOS

Ejemplo de Phishing



Navegación Segura

- **https** Es un certificado que nos dice que la página es segura, aparece el candado en verde

Si una página web tiene en verde su **https** significa que los datos están encriptados y que se ha certificado la página.

- Si aprietas **teclado y en rojo**

Si no es una web en que envías datos personales no te preocupes, pero si los envías no deberías ver nunca ese símbolo, por que nos dice que no es segura.



NAVEGACIÓN SEGURA: CONSEJOS

BORRAR LAS COOKIES

¿Qué son? Huellas que dejamos en la red cuando navegamos.

¿Cómo eliminarlas?

Utilizar programas como el **CCleaner Profesional**



Borrar "historial de búsqueda" desde tu navegador



INCONVENIENTES TECNOLÓGICOS PÁGINAS INAPROPIADAS

Pornografía.

La "Deep Web".

VIS vis.vlq.es

Videos y páginas web con contenido inadecuado.



Violencia Hemofobia Racismo



Programar El apagado del ordenador

AMP WinOFF (Español)
Wind Off (Español)
Simple Shutdown (Inglés)

Son gratuitos!

Casos Reales : El caso de Juan

El desayuno

Los estudios

El descanso

los amigos



El caso de Juan

Juan tiene 12 años y estudia 1º de ESO

Este curso ha bajado su rendimiento escolar

Sus padres, preocupados, hablan con Juan y le comentan que desde que le han comprado el ordenador (porque les decía que para estudiar necesitaba estar conectado) sus notas están bajando

Juan insiste en que estudia como antes

Si fueras el padre o la madre de Juan, ¿Qué harías?



El caso de Juan

Así podría quedar Juan, si su familia no le ayuda



POSIBLES SOLUCIONES - Padres-Madres

- A. Prohibirle el uso del ordenador
- B. Explicarle los perjuicios de estar excesivamente pendiente del ordenador y que Juan decida cómo va a utilizarlo
- C. Pedirle a Juan que durante una semana, haga un cuadro anotando diariamente el tiempo que está conectado y con qué finalidad (buscar información, estudio, juegos, chatear, ...). Comentarlo y decidir conjuntamente un plan para el uso de Internet
- D. Otras, ...



CLICKEANDO FAMILIAS



Autores:

- Rocío Benito
- Armando Serrano
- Y colaboradores/as

COLABORADORES / AS

PRACTICUMS PSICOLOGÍA

Alex Calvo
Rosa Mares
Sandra Sebastià
Andrea Villanueva
Juan Antonio Sastre
Ana Isabel Ponce
Ana Sempere
Ángel Asensio
Alicia Sanchis
Javier Comes
Elena Beato
Pedro José García
Rocío Piris
Eva Sempere
Francisco J. Navarro
Jessica López

Eduardo Bertomeu
Óscar García
Héctor Herrero
Carlos Manzana
Christian Martin
Belén Mira
Francisco Pastor
Lydia Ull
Cristina Romero
Raquel de la Paz
Raúl Palacios
Alicia Morleón
Cristina Guerola
Alberto Manero
Esteban Carbone
Javi Marí
Sebastián Barceló

Francisco J. Molins
Ainhoa Hernández
Miriam Carcelen
Ivan Albert
Hnazand Ghukasyan
Sonia Alandete
Estela Huertas
Mekyas Tessema
Andrea Matoses
Ángela Latorre
Mar Timor
Sara Subirats
Cristina Lluch
Laura Calderón
Paula Mollá
Rebeca Biosca

AUDIOVISUALES

Diego Ramonde
Rubén Mantecón
Luz Bellod
Edita Bote
Javier Cuenca
Alba Verdés
Joan Masià
Andrea Estruch
Javier Juan

DISEÑO GRÁFICO

Paula García
Sandra Roch

FUENTES

- **Fundación Gaudium**
- **Protégeles**
- **Pantallas Amigas**
- **Internet Segura**
- **Kontuzdatos**
- **YouTube**
- **Imágenes Google**
- **Navegatrunki.org**
- **M^a del Mar Romera**
(inspiración leyenda rosa azul)
- **Regina Carrá** (El principito y el nativo digital)
- **Cesare Cata** (Profesor italiano deberes verano)
- **Orange España** (Por un uso Love de la tecnología)

CLICKEANDO FAMILIAS



- Activas:**
- FICHA 0402
 - ACTIVIDAD 040201
 - Y CONSULTORÍAS

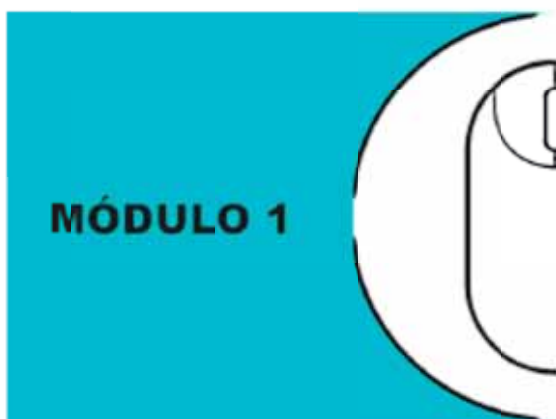
¿Qué vamos a encontrar en este taller?



¿Qué NO vamos a encontrar en este taller?



¿QUÉ OFRECEMOS?



¿Qué redes utilizáis?



¿Qué redes utilizan vuestros hijos/as?



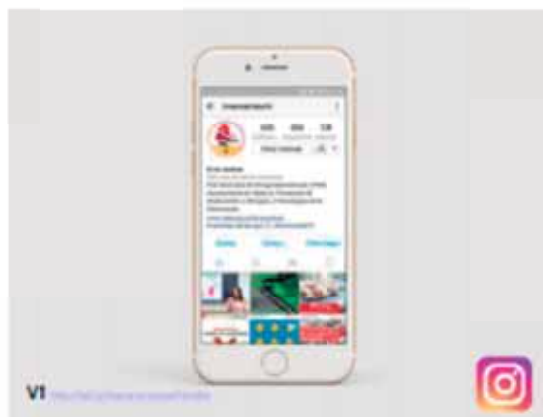
Prevenimos desde las Redes Sociales

Estamos en...

- Youtube
- Instagram
- Twitter



K me cuentas



Ventajas de las tecnologías

- Forma de entretenimiento.
- Disponer de más información y contenidos interesantes.
- Ej. Para hacer trabajos de clase, para las aficiones, etc.
- Pueden ayudar a desarrollar las capacidades intelectuales.



Ventajas de las tecnologías

- Facilitan el contacto con familiares o amistades que están lejos.
- Internet no cierra nunca, alta disponibilidad.
- Posibilidad de conocer gente nueva (con precaución).
- Ayudan a personas más tímidas a expresarse y comunicarse mejor.



Ventajas de las tecnologías

- Te ahorran tiempo.
- Si estás en una situación de emergencia, es más fácil contactar con alguien para que te ayude.
- Si algo se te da bien (cantar, dibujar, escribir) puedes compartirlo con todo el mundo.



INCONVENIENTES DE LAS TECNOLOGÍAS

ESCUCHA LO QUE OCURRE A TU ALREDEDOR



INCONVENIENTES DE LAS TECNOLOGÍAS

La tecnología se queda obsoleta en muy poco tiempo, creando insatisfacción y mucho gasto económico.

Puedes llegar a pensar que los "me gusta" en las redes sociales y los seguidores/as indican tu valor como persona, cuando no es así.

La comunicación puede dar lugar a malos entendidos, ya que no es cara a cara.

Nos vamos de viaje

V2 <https://www.youtube.com/watch?v=...>



INCONVENIENTES



FÍSICOS

Si pasan muchas horas delante de la pantalla, pueden tener:

- Dolores espaldas.
- Ojos cansados.
- Dolor de cabeza, etc.
- Durmas menos al día siguiente estas agotado.
- Posible aumento de peso (si pasar mucho tiempo sentados).

V2 <https://www.youtube.com/watch?v=...>

INCÓVENIENTES



SOCIALES

Debilita de las relaciones humanas, pues cada vez nos relacionamos más con el ordenador o con nuestros "amistades virtuales" que con personas reales.

GOBIERNO DE ESPAÑA
Ministerio de Educación, Cultura y Deporte

CC BY-NC-ND
4.0

INCÓVENIENTES



SOCIALES

Si pasan muchas horas delante de la pantalla, pueden dejar de:

- Salir con los amigos o amigas, ir al cine, salir a cenar...
- Hacer deporte, excursiones, actividades extracurriculares.
- Hablar con la familia (padres, hermanos/as, primos/as...)

• En casos extremos pueden llegar a:

- Abusarse
- No diferenciar la vida real de la virtual

GOBIERNO DE ESPAÑA
Ministerio de Educación, Cultura y Deporte

CC BY-NC-ND
4.0

DEJA EL MÓVIL SOBRE LA MESA



INCÓVENIENTES SOCIALES

Pon tu móvil sobre la mesa

- ¿Estáis cansados de que vuestros amigos miren más el móvil que a vosotros cuando quedáis con ellos? ¡Este es tu juego!
- Se trata de que todos coloquéis vuestros móviles boca abajo en el centro de la mesa, formando una torre...
- Entre todos/as tentis que decidir a modo de "sencille" lo que ha de hacer el primero que no aguante la tentación y coja el móvil.



INCÓVENIENTES SOCIALES

Pon tu móvil sobre la mesa

- ¿Si hiciéramos este juego en una reunión familiar quién perdería?

- Los Jóvenes
- Los adultos



INCÓVENIENTES TECNOLÓGICOS ¿NAVEGACIÓN SEGURA?





Navegación Segura - CONSEJOS

- 1. Cierre tu sesión cada vez que acabes, sobre todo si estás en un lugar público.
- 2. Usa números, letras, mayúsculas y minúsculas en tu contraseña.
- 3. No le des a "recordar contraseña".
- 4. Pon un "pin" en la WebCam cuando no la uses (se puede activar por otra persona).
- 5. No des tu propia contraseña por Internet o en la postal.
- 6. No des tu número de teléfono.
- 7. Comprueba si el móvil está geolocalizado (ej. Fitbit).

Navegación Segura

Los mejores **Consejos** para con nuestros hijos/as:

- 1. Hazles perder acceso de publicar en las redes.
- 2. Insiste en que no comuniquen a la persona que está al otro lado de la pantalla. Deben ser prudentes.
- 3. Instala programas que ayuden a mejorar la seguridad de navegación: antivirus, bloqueos de Screen, bloquear páginas conexas, etc.



Navegación Segura

Los mejores **Consejos** para con nuestros hijos/as:

- 1. Utiliza controles parentales que impidan el acceso a contenidos inadecuados.
- 2. Crea la confianza necesaria, para que en caso de que les surja algún problema, no duden en pedirte ayuda.
- 3. La vergüenza que pueden sentir al decir algo que les ha pasado en la red es nuestro peor enemigo. Tienen que entender que el silencio solo empeorará la situación.



RESUMEN

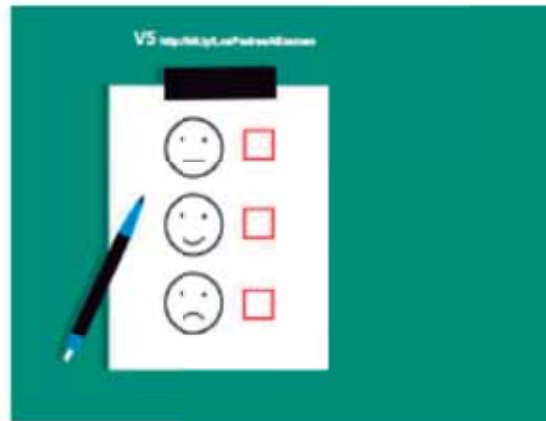
Básicamente todos los consejos sobre seguridad se resumen en uno:

No tengas, guardes, difundas, compartas, reenvíes.... Información tuya o de otros, que contengan datos personales sensibles o inadecuados.



MÓDULO 2





GROOMING



GROOMING

Los mejores Consejos para con nuestros hijos/as:

El peligro es mayor cuando se trata con adultos

No ceder a los posibles chantajes, ya que siempre pedirán más.

Asegurarse de que las personas con las que chatean son amigos que conocen; No aceptar solicitudes de amistad de desconocidos.



GROOMING

Los mejores Consejos para con nuestros hijos/as:

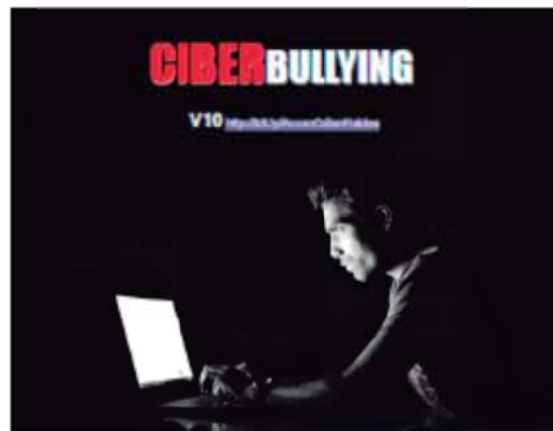
Pon un pósit en la Webcam cuando no la utilices.

No publicar nunca información privada:
Usar pseudónimo, no poner dirección, teléfono, fotos geolocalizadas, etc.



CIBERBULLYING

V10 <http://bit.ly/seguridadmenores>



CIBERBULLYING - CARACTERÍSTICAS

Anónimo agresor en ocasiones

Repetición en el tiempo

Exclusión de la víctima: marginación

Muchos más contenidos: ordenador, móvil, consolas.



CIBERBULLYING - CARACTERÍSTICAS

El tiempo fuera de la escuela ya no es un refugio

Gran posibilidad de audiencia

El contenido digital no se pierde

CIBERACOSAS:

Con su acción ofende la reputación y sentimientos, generando ansiedad, confusión y hostigamiento hacia la víctima. Manipulación.



CIBERBULLYING - ROLES

ACOSADO/A

Persona con contra las agresiones



CIBERBULLYING - ROLES

ACOSADOR/A

Persona que insulta o amenaza al otro/a



CIBERBULLYING - ROLES

ESPECTADOR/A

Persona que sabe lo que pasa y no hace nada



Reflexión

- Debemos pensar que nuestros hijos/as pueden actuar desde cualquiera de los roles anteriores, aunque el acoso no se da en todas las aulas.
- Si nuestro hijo es un acosador/a trabajar con ellos especialmente la empatía.
- Si nuestro hijo/a es un espectador/a debemos poner énfasis en la solidaridad con la víctima.



Reflexión

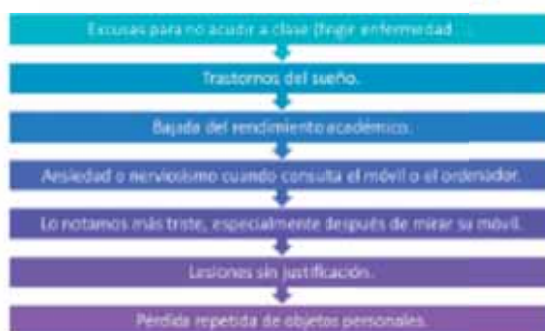
- Si nuestro hijo/a es la persona acosada explicarles que el/ella no es el culpable, que no tienen que sentir vergüenza, que son importantes y que sepan que los queremos y apoyamos siempre.

Hacerles sentir que les ayudaremos a empoderarse ante ese entorno hostil.

VII www.comunidad.madrid



Señales de Acoso o Ciberacoso



CIBERBULLYING

SI TU HIJO/A SUFRE ACOSO
PROTOCOLO DE ACTUACIÓN



Casos CIBERBULLYING

V12 [Opinion](#) [Reportaje](#) [Información](#)

Avenida, Madrid

En 2014 se creó el primer "Centro de Ciberacoso" en España. Desde entonces, el número de casos ha aumentado de forma alarmante.

Avenida Trófilo, Corcega

Un niño de 12 años fue víctima de un ciberacoso por parte de un compañero de clase. El acoso consistió en enviarle mensajes de odio y amenazas a través de un perfil falso en una red social.

Carlo, Ojón

Un niño de 10 años fue víctima de un ciberacoso por parte de un compañero de clase. El acoso consistió en enviarle mensajes de odio y amenazas a través de un perfil falso en una red social.

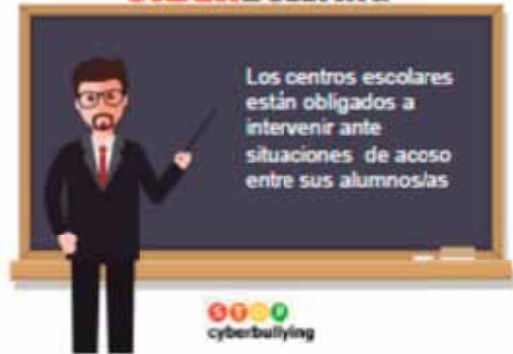
Comunidad de Madrid

CIBERBULLYING

HAZ CAPTURA DE PANTALLA



CIBERBULLYING



TELÉFONO ACOSO ESCOLAR

- 24 horas del día
- 365 días del año
- Gratuito
- Anónimo

No aparece en la factura del teléfono

Comunidad de Madrid

PREVENCIÓN

- Promover comunicación respetuosa en la familia
 - Que la navegación que realizan los hijos/as no sea algo lejano a tu relación, coge la tableta y surfea con ellos/as (respetando su privacidad, por supuesto)
 - Contar anécdotas sobre gente conocida que haya tenido algún problema en la red.
 - Dar ejemplo de un uso correcto
 - Evitar contactar con desconocidos
 - No caer a chantajes
- Comunidad de Madrid

PREVENCIÓN

Preservar que haya respeto tanto en las redes sociales como en la vida cotidiana.

Fomentar un estilo de educación empírico-democrático, que facilite la comunicación.

Saber cuándo se requiere la ayuda de un profesional.

Ante el ciberacoso, aún hay una solución:

ACTUAR



Escucha Activa

"La escucha activa consiste en esforzarse por comprender, lo más matizadamente posible, lo que las personas están expresando, y que esto sea evidente para ellas".

Miguel Alejandro León Sandoval



PRÁCTICA Escucha Activa

• Ejercicio:

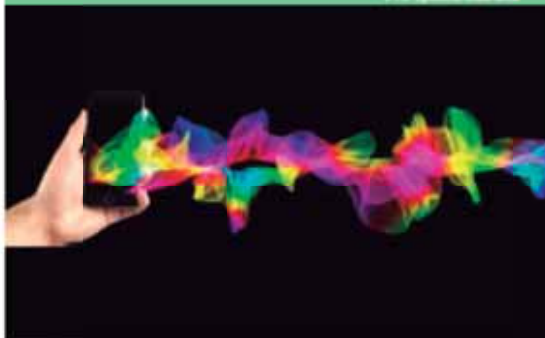
Conflicto: habitualmente llamas a tu hijo/a y te responde "ya voy" repetidamente sin hacer caso. Decides hablar con él/ella, utilizando esta técnica (en otro momento, esta técnica no se utiliza en "caliente").



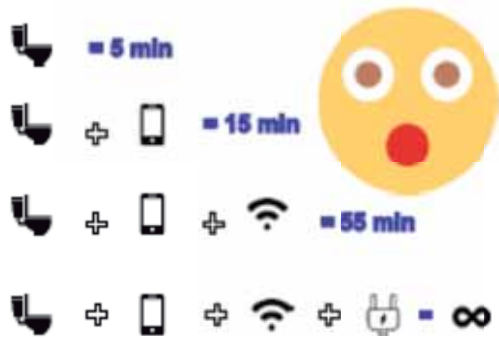
MÓDULO 3

¿Enganchados/as?

V13 Original used with



¿Cuánto tiempo tardas en ir al WC?



Del uso al abuso

Evolución



Procesos de la adicción 1

- Al principio se lo pasan bien, se divierten
- Cada vez pasan más tiempo conectados.
- Cuando no están frente a la pantalla siguen pensando en: Juegos, Instagram, WhatsApp.
- Decebo Intenso de "conectarse" continuamente.
- Algunas personas son capaces de intuir que pueden tener un problema, pero piensan que hacen un uso normal.



Procesos de la adicción 2

- Aumentan los "problemas".
- Empezan a sentirse molestos porque se ven más controlados.
- Cada vez están más insolubles e irritados con el mundo que les rodea: padres, madres, profesores, amistades.
- Empeoran las relaciones familiares y aumentan las broncas:



ESTRATEGIAS

ALGUNAS OPCIONES:

Explicarle los perjuicios de estar excesivamente pendiente del ordenador/móvil y que decida cómo va a utilizarlo.

- Pedirle que durante una semana, haga un cuadro anotando diariamente el tiempo que está conectado y con qué finalidad (buscar información, estudio, juego, chatear, ...). Comentarlo y decidir conjuntamente un plan para el uso de Internet.

- Prohibirle el uso del ordenador (si fracasa todo lo anterior)

Búsqueda de ayuda profesional

Otras...

¿QUÉ PUEDEN HACER ELLOS/AS?

Autocontrol de vuestros hijos/hijas
SI EMPIEZAN A PASAR MUCHO TIEMPO UTILIZANDO LAS TIC's



ADICCIÓN A LAS TECNOLOGÍAS ¿QUÉ PUEDEN HACER ELLOS/AS?

Evitar los usos excesivos de Internet y de los dispositivos móviles.

Usar 'Móvil' para desconectarse. ¡NO! Tener que ser útiles.

- Si no se consigue hay programas que apagan el ordenador cuando "se pasa".

Realizar actividades (se les guían idearlas, talleres, incisos...)

Salir de casa y ver a los amigos.

Apagar todas las "pantallas" cuando se vaya a dormir.

RECOMENDAMOS LA APLICACIÓN FOREST: STAY FOCUSED!



VIDEOJUEGOS

Jugar a los videojuegos tiene que ser una forma de entretenerse y no de vivir.

Pueden estimular algunos aspectos de la inteligencia.



Videojuegos

- ¿Cuándo pasa el entretenimiento a ser una **DEPENDENCIA**?
 - > Cuando juega se aísla tanto que no atiende cuando le llaman.
 - > Sienta demasiada tensión e incluso aprieta las mandíbulas
 - > No aparta la vista de la pantalla
 - > Empieza a perder interés por otras actividades
 - > Problemas del sueño
 - > Mayor distanciamiento de la familia y amistades
 - > Problemas con los estudios
 - > No respeta de ninguna manera los horarios



Videojuegos

16	12	7	3	18
				
ISA	RED	UNIDAD SOC	RED	
				
LA CINA	INDIO	ELIMINACION	VIDEOJUE	

¡CUIDADO! CON LOS JUEGOS MULTIJUGADOR ON-LINE



- No tiene final.
- Son más Adictivos.
- Cuando no está conectado/a, no puede dejar de pensar que el juego sigue.
- Algunos videojuegos o juegos para el móvil (p.e.: Clash Royale) aparentemente son gratis pero están diseñados para que acabes pagando.



Equipos Clickeando

#FichasConCompensación



ENCUESTA PARA PADRES/AS Encuesta para padres/as de alumnos/as de primaria		ENCUESTA PARA ALUMNOS/A Encuesta para alumnos/as de primaria	
Nombre: _____ Clase: _____ Fecha: _____		Nombre: _____ Clase: _____ Fecha: _____	
ENCUESTA PARA PADRES/AS 1. ¿Crees que los videojuegos son una pérdida de tiempo? (Sí/No) 2. ¿Crees que los videojuegos ayudan a mejorar tus habilidades? (Sí/No) 3. ¿Crees que los videojuegos ayudan a mejorar tu salud? (Sí/No)		ENCUESTA PARA ALUMNOS/A 1. ¿Te gustan los videojuegos? (Sí/No) 2. ¿Crees que los videojuegos ayudan a mejorar tus habilidades? (Sí/No) 3. ¿Crees que los videojuegos ayudan a mejorar tu salud? (Sí/No)	
[] Sí [] No		[] Sí [] No	
[] Sí [] No		[] Sí [] No	
[] Sí [] No		[] Sí [] No	
[] Sí [] No		[] Sí [] No	
[] Sí [] No		[] Sí [] No	



COLABORADORES / AS

PRACTICUMS PSICOLOGIA

Alex Calvo
Rosa María
Sandra Barrio
Ángela Villarova
Juan Antonio Sastre
Ana Isabel Ponce
Ana Bergare
Ángel Salas
Álex Barrio
Javier Cortés
Elena Sesto
Pablo José García
Rosa Pita
Eva Bergare
Francisco J. Navarro
Jesica López

Esteban Barrio
David García
Héctor Hernán
Cristina Martínez
Christian Wirth
Sara Mira
Francisco Pastor
Lydia US
Cristina Romero
David de la Paz
Rafael Ponce
Alex Morales
Cristina Guzmán
Adolfo Navarro
Gabriel Calvo
Javi Martí
Jesús María García

Francisco J. Molina
Alicia Hernández
Miguel García
Ivan Albal
Héctor Chaves
Sara Alcorta
Sara Muñoz
Sergio Teodoro
Andrés Navarro
Ángel Latorre
Mar Tena
Sara Suárez
Cristina Lodi
Luisa Calvo
Pablo Milla
Rafaela Sosa

AUDIVISUALES

Diego Navarro
Rubén Martínez
Luis Salas
Sara Sosa
Javier Cortés
Alicia Muñoz
Javi Milla
Andrés Salas
Javier José

DISEÑO GRÁFICO

Pablo García
Sandra Puch

FUENTES

- **Fundación Gaudium**
- **Protégeles**
- **Pantallas Amigas**
- **Internet Segura**
- **Koutuzdatos**
- **YouTube**
- **Imágenes Google**
- **Navegatrunki.org**
- **Nº del Mar Romera**
(inspiración leyenda rosa azul)
- **Regina Carrá** (El príncipe y el ratón digital)
- **Cesare Cata** (Profesor italiano deberes verano)
- **Orange España** (Por un uso Love de la tecnología)



INCONVENIENTES TECNOLÓGICOS

Timos y Virus informáticos



NAVEGACIÓN SEGURA: ENTREVISTA A CHEMA MONSO





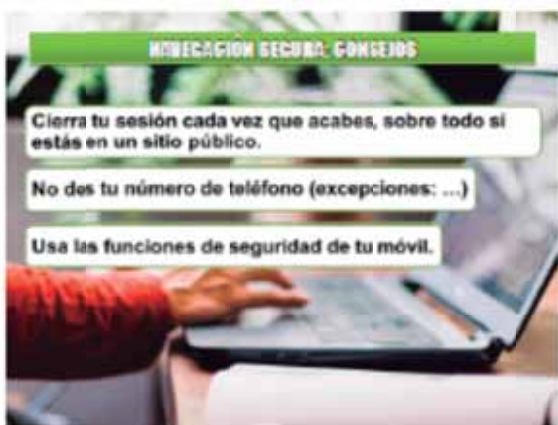
NAVEGACIÓN SEGURA: CONSEJOS

Comprueba si tu móvil tiene activada la geolocalización, y decide cuando activarla.



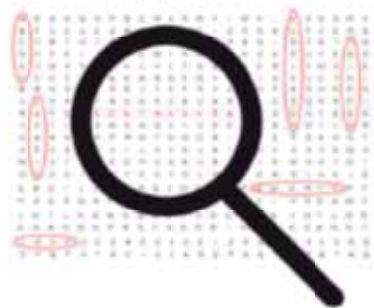
COMUNIDAD DE MADRID

UTPL
UNIVERSIDAD POLITÉCNICA
DE MADRID



Seguro que se te ocurren **contraseñas originales y complicadas**

¡Úsalas!



- No des tu contraseña por Internet.
- No marques "recordar contraseña".
- Usa números, letras, símbolos, mayúsculas-minúsculas.
- Si es larga mejor.

PRIVACIDAD

Informarnos:

"Otorgas a Snapchat una licencia mundial, perpetua, libre de derechos, sublicenciable y transferible para que aloje, almacene, use, muestre, reproduzca, modifique, adapte, edite, publique, cree contenidos derivados, ejecute públicamente, retransmita, distribuya, sindique, promueva y muestre públicamente este contenido de cualquier forma y en cualquier medio o método de distribución".

¡No te olvidas de Snap! ¡No te olvidas de Snap! ¡No te olvidas de Snap! ¡No te olvidas de Snap! ¡No te olvidas de Snap!

Consejos sobre seguridad

Recuerda que cualquier ordenador, móvil, tablet se puede piratear (hackear)



COMUNIDAD DE MADRID

UTPL
UNIVERSIDAD POLITÉCNICA
DE MADRID

INCONVENIENTES TECNOLÓGICOS GUSANO

Malware que tiene la propiedad de **duplicarse** a sí mismo.

Se propaga de ordenador a ordenador sin la ayuda de una persona.

Capacidad para replicarse en el sistema informático



INCONVENIENTES TECNOLÓGICOS TROYANO

El término proviene de la historia "El Caballo de Troya".

Objetivo principal: creación puerta trasera (backdoor) que dé acceso para robar información personal.

Difícil detección: Puede estar ejecutándose durante meses sin que el usuario perciba nada.



INCONVENIENTES TECNOLÓGICOS SPYWARE

Recopila información de un ordenador y la transmite a una entidad externa sin el consentimiento del propietario.

Se **autoinstala** en el sistema de forma que se ejecuta cada vez que se pone en marcha el ordenador.

Consecuencias: Pérdida considerable del rendimiento del sistema y el ordenador se queda "colgado".



INCONVENIENTES TECNOLÓGICOS HACKER

Significado real: persona con talento y conocimiento en cuanto a los sistemas de programación.

Significado coloquial: Persona que tiene los conocimientos informáticos necesarios para modificar al sistema para que se pueda ampliar con otros fines (que pueden ser delictivos).



INCONVENIENTES TECNOLÓGICOS SPAM

Otros nombres: correo basura y mensaje basura.

Mensajes no solicitados, no deseados o con remitente desconocido.

Son habitualmente de **tipo publicitario**.

Se envían en grandes cantidades (incluso masivas)



NAVEGACIÓN SEGURA: CONSEJOS

¿Cómo evitamos el SPAM?

Para que un email no quede las direcciones de los destinatarios cuando lo enviamos a mucha gente, usaremos por **CCO-BCC**, para que nadie tenga los correos electrónicos de los **amigos**.

CCO: Copia de Carbon Oults.



INCONVENIENTES TECNOLÓGICOS PHISHING

Intento de adquirir información confidencial de forma fraudulenta.

También llamado "suplantación de identidad".

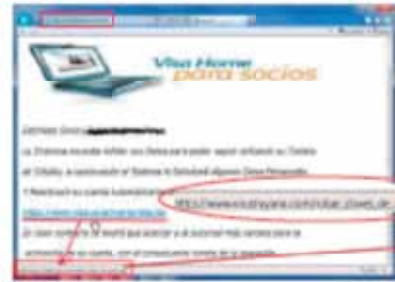
El primer se hace pasar por una persona de confianza a través de WhatsApp, correo electrónico, llamadas telefónicas.

¡Ojo con las páginas web! Pueden ser falsas y guardar tus datos.



NAVEGACIÓN SEGURA: CONSEJOS

Comprobamos la verdadera dirección web



Administración de Recursos

CC BY

NAVEGACIÓN SEGURA: CONSEJOS

Ejemplo de Phishing



Administración de Recursos

CC BY

Navegación Segura

• **https** Es un certificado que nos dice que la página es segura, aparece el candado en verde:



• Si una página web tiene en verde un **https** significa que los datos están encriptados y que se ha certificado la página.

• Si aparece tachado y en rojo:



Si no es una web en que envío datos personales no te preocupes, pero si los envías no deberías ver nunca ese símbolo, por que nos dice que no es segura.



NAVEGACIÓN SEGURA: CONSEJOS

Borrar las cookies

¿Qué son? Huellas que dejamos en la red cuando navegamos.

¿Cómo eliminarlas?

Utilizar programas como el CCleaner Professional



Borrar "historial de búsquedas" desde tu navegador



Administración de Recursos

CC BY

INCONVENIENTES TECNOLÓGICOS PÁGINAS INAPROPIADAS

Pornografía.

La "Deep Web".

✓ <http://bit.ly/LaDeepWebenEspañol>

Videos y páginas web con contenido inadecuado.



Violencia Homofobia Racismo

**Programar
El apagado del ordenador**

AMP WinOFF (Español)
Wind Off (Español)
Simple Shutdown (Inglés)

Son gratuitos!

¿Sabes qué es la NOMOFOBIA?

NOMOFOBIA: miedo irracional a salir de casa sin el **móvil** o no llevarlo contigo.

Alto grado de ansiedad y malestar excesivo cuando tu móvil está apagado, fuera de cobertura, sin batería o lo olvidas en algún lugar.

[Véase el artículo completo](#)

 GOBIERNO DE ESPAÑA

 GOBIERNO DE ESPAÑA

CLICKEANDO

PROFESORADO



Autores:

- Rocío Benito
- Armando Serrano
- Y colaboradores/as

COLABORADORES / AS

PRACTICUMS PSICOLOGÍA

Alex Calvo	Eduardo Bertomeu
Rosa Mares	Óscar García
Sandra Sebastià	Héctor Herrero
Andrea Villanueva	Carlos Manzana
Juan Antonio Sastre	Christian Martin
Ana Isabel Ponce	Belén Mira
Ana Sempere	Francisco Pastor
Ángel Asensio	Lydia Ull
Alicia Sanchis	Cristina Romero
Javier Comes	Raquel de la Paz
Elena Beato	Raúl Palacios
Pedro José García	Alicia Monleón
Rocío Piris	Cristina Guerola
Eva Sempere	Alberto Manero
Francisco J. Navarro	Esteban Carbone
Jessica López	Javi Marí
	Sebastián Barceló

Francisco J. Molins
Ainhoa Hernández
Miriam Carcelen
Ivan Albert
Hnazand Ghukasyan
Sonia Alandete
Estela Huertas
Mekyas Tessema
Andrea Matoses
Ángela Latorre
Mar Timor
Sara Subirats
Cristina Lluch
Laura Calderón
Paula Mollá
Rebeca Biosca

AUDIOVISUALES

Diego Ramonde
Rubén Mantecón
Luz Bellod
Edita Bote
Javier Cuenca
Alba Verdés
Joan Masià
Andrea Estruch
Javier Juan

DISEÑO GRÁFICO

Paula García
Sandra Roch

FUENTES

- **Fundación Gaudium**
- **Protégeles**
- **Pantallas Amigas**
- **Internet Segura**
- **Kontuzdatos**
- **YouTube**
- **Imágenes Google**
- **Navegatrunki.org**
- **Orange España** (Por un uso Love de la tecnología)
- **Cesare Cata** (Profesor italiano deberes verano)

CLICKEANDO



AGENCIJA ZA VEŠTAČENJE I
POSREDOVANJE U PROMETU NEKRETNIM
POSREDOVANJE U PROMETU NEKRETNIM

EPSCA
POSREDOVANJE U PROMETU NEKRETNIM

Adresari

- Nivoi Denta
- Arhivado Dentaro
- Fudbalivatore,be

¿CÓMO TRABAJAMOS LAS TIC CON EL ALUMNADO DESDE EL PMD?



AGENCIJA ZA VEŠTAČENJE I
POSREDOVANJE U PROMETU NEKRETNIM

EPSCA
POSREDOVANJE U PROMETU NEKRETNIM

Estamos en...

- Youtube
- Instagram



K me cuentas



Campañas PMD

- Cartelería
- Marcapáginas
- Mupis
- Material promocional
- Concurso K me cuentas



Finalidad del Taller



¿Qué vamos a encontrar en este taller?

Información del uso que el alumnado hace de las tecnologías.

Riesgos a los que se enfrentan.

Qué han aprendido en el taller Clickeando.

Que podemos hacer como profesores/as.



¿Qué redes usan?



Ventajas de las tecnologías

Forma de entretenimiento.

Disponer de más información y contenidos interesantes.

Ej. Para hacer trabajos de clase, para las aficiones, etc.

Pueden ayudar a desarrollar las capacidades intelectuales.

Ventajas de las tecnologías

- Facilitan el contacto con familiares o amistades que están lejos.
- Internet no cierra nunca, alta disponibilidad.
- Posibilidad de conocer gente nueva (con precaución).
- Ayudan a personas más tímidas a expresarse y comunicarse mejor.



Ventajas de las tecnologías

- Te ahorran tiempo.
- Si estás en una situación de emergencia, es más fácil contactar con alguien para que te ayude.
- Si algo se te da bien (cantar, dibujar, escribir) puedes compartirlo con todo el mundo.



Ventajas de las tecnologías

En resumen: no tenemos que demonizar las tecnologías, sino que en estos momentos, resulta imprescindible aprender a utilizarlas adecuadamente. Como profesores este es vuestro nuevo reto.



INCONVENIENTES DE LAS TECNOLOGÍAS

VI [#NoAlgoDemeritoEnGente](#)

ESCUCHA LO QUE OCURRE A TU ALREDEDOR



INCONVENIENTES DE LAS TECNOLOGÍAS

Además de las ventajas las tecnologías también conllevan riesgos, por lo que como docentes podemos aprovechar diferentes situaciones (tutorías, espacios informales, durante la clase,) como oportunidades educativas y hablar con el alumnado de estos temas.



ALGUNOS ASPECTOS PREVIOS

Pueden llegar a pensar que los "me gusta" en las redes sociales y los seguidores/as indican su valor como persona, cuando no es así.

La comunicación puede dar lugar a malos entendidos, ya que no es cara a cara.



INCONVENIENTES

FÍSICOS

Si pasan muchas horas delante de la pantalla, pueden tener:

- Dolores espaldas.
- Ojos cansados.
- Dolor de cabeza, etc.
- Duermes menos: al día siguiente estas agotado
- Posible aumento de peso (porque pasan mucho tiempo sentados).

INCONVENIENTES

SOCIALES

Si pasan muchas horas delante de la pantalla, pueden dejar de:

- Salir con los amigos o amigas, ir al cine, salir a cenar...
- Hacer deporte, excursiones, actividades extraescolares.
- Hablar con la familia (padres, hermanas, primos/as...)

En casos extremos pueden llegar a

- Aislarse
- No diferenciar la vida real de la virtual

INCONVENIENTES TECNOLÓGICOS

¿NAVEGACIÓN SEGURA?

HACKED



INCONVENIENTES TECNOLÓGICOS

"El adivino"

VZ



PRIVACIDAD



V3

Navegación Segura - CONSEJOS

- Cierra la sesión cada vez que accedes, sobre todo si estás en un lugar público.
- Usa números, letras, mayúsculas y minúsculas en tu contraseña.
- No la des a "recordar contraseña".
- No des vuestra contraseña por Internet si os la piden.
- No des vuestro número de teléfono.
- Comprueba si el móvil está geolocalizado (ej. Fotos).

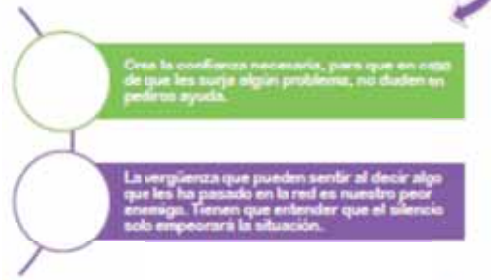
Navegación Segura

Los mejores Consejos para con nuestro alumnado:



Navegación Segura

Los mejores Consejos para con nuestro alumnado:



RESUMEN

Básicamente todos los consejos sobre seguridad se resumen en uno:

Notengas, guardes, difundas, compartas, reenvíes....

Información tuya o de otros, que contengan datos personales sensibles o inadecuados.



MÓDULO 2



¿PUEDE LA VIDA VIRTUAL PERJUDICAR LA VIDA REAL?



GROOMING

¿SABES CON QUIÉN HABLAS?

V4 <https://www.gobierno.vizcaya.es>

V5 <https://www.gobierno.vizcaya.es>

Grooming Consejos

Ten Cuidado

- No publicar nunca información privada:
 - Usar un pseudónimo.
 - No poner la dirección, colegio...
- Configura bien las cuentas.
- Poner un posit en la Webcam y en el móvil cuando no se utilice (se puede activar por otra persona).
- No olvidar que existen perfiles falsos.



Grooming Consejos

Escoger cuidadosamente a los amigos/as:

Verificar todos
nuestros contactos

No aceptar solicitudes de
amistad de personas que
no conozcamos



Sexting Consejos

Prestar atención cuando publiquemos y subamos material

Pensar muy bien qué imágenes, videos publicamos, o compartimos con amigos/as, novia/a,

Tener cuidado también, con lo que publicamos sobre otras personas.

No dejar desatendido nuestro teléfono móvil e informar si nos lo roban.

Protegernos y no poner en peligro nuestra reputación



CIBERBULLYING

ACOSADO/A

Personas que sufren las agresiones

No es culpa tuya, es la agresión quien culpa a ti

No pienses que no tiene importancia.

Dile a la otra persona que te molesta.

Corta el contacto con el acosador/a.

Si continúan, no te calles pide ayuda:

- Contárselo a tu padre o a tu madre.
- Decírselo a tus profesores.
- Denunciarlo a la policía.





ACTUACIÓN DESDE EL CENTRO EDUCATIVO

Proteger y apoyar al acosado/a.

Tomar las medidas disciplinarias necesarias con el acosador/a, junto con acciones educativas como el trabajo sobre la empatía.

Con los espectadores/as: desmontar la figura de "el chivato" y fomentar que apoyen a la víctima.

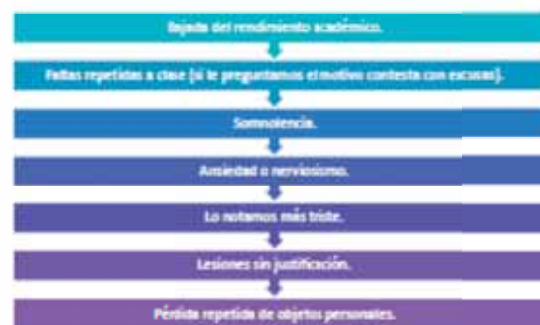
Seguimiento continuado con las familias implicadas

Seguir el protocolo de actuación para estos casos.

La peor solución es no actuar.



Señales de Acoso o Ciberacoso





ADICCIÓN A LAS TECNOLOGÍAS

¿Cómo saber si tienes un problema?

Pientes el tiempo y estudias menos.
Dedicas menos tiempo a las relaciones interpersonales y a actividades de ocio.

Sientes ansiedad, irritabilidad o malestar físico en los momentos en los que no puedes utilizar el Móvil, Ordenador o Tablet.

Estás más agresivo/a.



Como afecta la adicción tecnológica en el Centro Educativo

- Bajada del rendimiento académico.
- Sueño atrasado, dificultad para concentrarse, ...
- Relaciones interpersonales.
- En los casos extremos, absentismo escolar (videojuegos online).



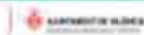
6º CONCURS "K ME CUENTAS"
TEMÁTICA: BÓNUS DE LES TECNOLOGIES

MONESTRI PARTICIPA EN EL

¡Ganar magníficas premios!

Des del 10 de gener fins a l'11 d'abril del 2018

Informació al: secció_cultura@ajuntamentvalencia.es



Equipos Clickeando

[@CommissariDeJoketValencia](https://twitter.com/CommissariDeJoketValencia)



COLABORADORES / AS

PRÁCTICAS PSICOLÓGICAS

Alex Gallo
Alex Miras
David S. Alarcón
Alicia Villanueva
Juan Antonio Sastre
Ana Isabel Ponce
Ana Soriano
Ángel Amador
Alba García
Javier Corral
Elena Barrio
Pedro José García
Nacho Pilo
Eva Soriano
Francisco J. Navarro
Jesica López

Silviano Bermejo
Óscar García
Isabel Yáñez
Carlos Marcano
Christian Martín
Belen Milla
Rocío Pastor
Igor Ole
Cristina Barrios
Ricard de la Par
Raül Pedraza
Alicia Moraleda
Cristina Guevra
Alberto Navarro
Esther Carbonera
José Martí
Serafín Soriano

Francisco J. Martín
Alfonso Hernández
Miguel González
Iván Albarr
Walter Chikapan
Sonia Alarcón
Eduardo Huerta
Miguel Sopena
Antonio Melero
Ángela Latorre
Mar Tovar
Sara Suárez
Cristina Galán
Laura Calvo
Raúl Milla
Belén Roca

AUDIOVISUALES

Diego Barrodo
Rubén Barrodo
Luis Galán
Luis Lara
Javier Cuervo
Alba Verde
Juan María
Andrés Estruch
Javier Lara

DISEÑO GRÁFICO

Paola García
Sandra Ruiz

FUENTES

- Fundación Gaudium
- Protégeles
- Pantallas Amigas
- Internet Segura
- Kontuzdatos
- YouTube
- Imágenes Google
- Navegatrunki.org
- Orange España (Por un uso Love de la tecnología)
- Cesare Cata (Profesor italiano deberes versano)



INCONVENIENTES TECNOLÓGICOS

Timos y Virus informáticos



NAVEGACIÓN SEGURA: CONSEJOS

Comprueba si tu móvil tiene activada la geolocalización, y decide cuando activarla.



COMUNICACIÓN SEGURA: CONSEJOS

- Cierra tu sesión cada vez que acabes, sobre todo si estás en un sitio público.
- No des tu número de teléfono (excepciones: ...)
- Usa las funciones de seguridad de tu móvil.

Seguro que se te ocurren contraseñas originales y complicadas
¡Úsalas!

- No des tu contraseña por Internet.
- No marques "recordar contraseña".
- Usa números, letras, símbolos, mayúsculas-minúsculas.
- Si es larga mejor.

PRIVACIDAD

informarnos:

"Otorgas a Snapchat una licencia mundial, perpetua, libre de derechos, sublicenciable y transferible para que aloje, almacene, use, muestre, reproduzca, modifique, adapte, edite, publique, cree contenidos derivados, ejecute públicamente, retransmita, distribuya, síndique, promueva y muestre públicamente este contenido de cualquier forma y en cualquier medio o método de distribución".

(Si) para tanto, así mismo, y más te pedimos cuenta con el derecho de intimidad de internet, y el hecho de que esto sea la única autorización administrativa.

Consejos sobre seguridad

Recuerda que cualquier ordenador, móvil, tablet se puede piratear (hackear)



INCONVENIENTES TECNOLÓGICOS GUSANO

Maware que tiene la propiedad de duplicarse a sí mismo.

Se propaga de ordenador a ordenador sin la ayuda de una persona.

Capacidad para replicarse en el sistema informático



INCONVENIENTES TECNOLÓGICOS TROYANO

El término proviene de la historia "El Caballo de Troya".

Objetivo principal: creación puerta trasera (backdoor) que de acceso para robar información personal.

Difícil detección: Puede estar ejecutándose durante meses sin que el usuario perciba nada.



INCONVENIENTES TECNOLÓGICOS SPYWARE

Recopila información de un ordenador y la transmite a una entidad externa sin el consentimiento del propietario.

Se autoinstala en el sistema de forma que se ejecuta cada vez que se pone en marcha el ordenador.

Consecuencias: Pérdida considerable del rendimiento del sistema y el ordenador se queda "colgado".



INCONVENIENTES TECNOLÓGICOS HACKER

Significado real: persona con talento y conocimiento en cuanto a los sistemas de programación.

Significado coloquial: Persona que tiene los conocimientos informáticos necesarios para modificar el sistema para que se pueda emplear con otros fines (que pueden ser delictivos).



INCONVENIENTES TECNOLÓGICOS SPAM

Otros nombres: correo basura y mensaje basura.

Mensajes no solicitados, no deseados o con remitente desconocido.

Son habitualmente de tipo publicitario

Se envían en grandes cantidades (incluso masivas)



NAVEGACIÓN SEGURA: CONSEJOS

¿Cómo evitamos el SPAM?

Para que un e-mail no guarde las direcciones de los destinatarios cuando lo enviamos a mucha gente, enviamos por CCO-BCC, para que nadie tenga los correos electrónicos de tus amigos/as.

CCO: Copie de Cobón Oculto.



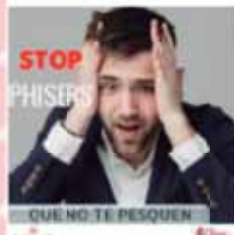
INCONVENIENTES TECNOLÓGICOS PHISHING

Intento de adquirir información confidencial de forma fraudulenta.

También llamado "suplantación de identidad".

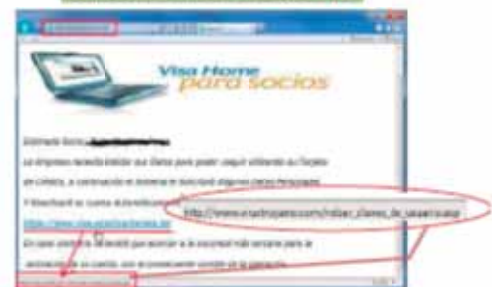
El phisher se hace pasar por una persona de confianza a través de WhatsApp, correo electrónico, llamadas telefónicas...

¡Ojo con las páginas web! Pueden ser falsas y guardar tus datos.



NAVEGACIÓN SEGURA: CONSEJOS

Comprobamos la verdadera dirección web



NAVEGACIÓN SEGURA: CONSEJOS

Ejemplo de Phishing

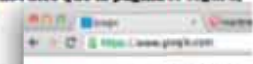


ADMINISTRACIÓN DE POLÍTICAS

WU X 10

Navegación Segura

- **https** Es un certificado que nos dice que la página es segura, aparece el candado en verde:



Si una página web tiene en verde su **https** significa que los datos están encriptados y que se ha certificado la página.

- Si aparece tachado y en rojo:



Si no es una web en que envías datos personales no te preocupes, pero si los envías no deberías ver nunca ese símbolo, por que nos dice que no es segura.



NAVEGACIÓN SEGURA: CONSEJOS

BORRAR LAS COOKIES

¿Qué son? Huellas que dejamos en la red cuando navegamos.

¿Cómo eliminarlas?

Utilizar programas como el CCleaner Professional



Borrar "historial de búsqueda" desde tu navegador.



ADMINISTRACIÓN DE POLÍTICAS

WU X 10

INCONVENIENTES TECNOLÓGICOS PÁGINAS INAPROPIADAS

Pornografía.

La "Deep Web".

V12 *Operativa* <http://bit.ly/LaDeepWebLainOperativa>

Videos y páginas web con contenido inadecuado.



Violencia

Homofobia

Racismo

Programar
El apagado del ordenador

AMP WinOFF (Español)
Wind Off (Español)
Simple Shutdown (Inglés)

Son gratuitos!



AJUNTAMENT DE VALÈNCIA
REGIDORIA DE SANITAT, SALUT I ESPORTS



PLA MUNICIPAL DE
DROGODEPENDÈNCIES

UPCCA
VALÈNCIA



VNIVERSITAT
ID VALÈNCIA